

ପରିବ୍ରାଜକାଚାର୍ଯ୍ୟ ପରମହଂସ

ଶ୍ରୀମତ୍ ସ୍ୱାମୀ ନିଗମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଦେବ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ

ଅନୁବାଦକ

ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଚରଣ ମହାନ୍ତି

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ

ଅର୍ଥାତ୍
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ପାଳନର ନିୟମାବଳୀ

କର୍ମ୍ମଣାମନସାବାଚା ସର୍ବାବସ୍ଥାସୁ ସର୍ବଦା
ସର୍ବତ୍ର ମୈଥୁନତ୍ୟାଗୋ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ପ୍ରଚକ୍ଷତେ ।

ପରିବ୍ରାଜକାଚାର୍ଯ୍ୟ ପରମହଂସ
ଶ୍ରୀମତ୍ ସ୍ୱାମୀ ନିଗମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଦେବଙ୍କ
ପ୍ରଣୀତ

ଅନୁବାଦକ:
ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଚରଣ ମହାନ୍ତି
ସମ୍ପାଦକ, ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ, ପୁରୀ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ

ଲେଖକ:
ଶ୍ରୀମତ୍ ସ୍ୱାମୀ ନିଗମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଦେବ

ଅନୁବାଦକ :
ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଚରଣ ମହାନ୍ତି

ପ୍ରକାଶକ :
ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ, ପୁରୀ
କେନ୍ଦ୍ର ଆସନ ମନ୍ଦିର, ବୀରତୁଙ୍ଗ

ବଙ୍ଗଳା ଭାଷାରେ:
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ— ୧୩୧୭ ବଙ୍ଗାବ୍ଦ
ତ୍ରୟୋଦଶ ସଂସ୍କରଣ୍— ୧୩୫୮ ବଙ୍ଗାବ୍ଦ

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ:
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ— ୧୯୬୩
ଷଷ୍ଠ ସଂସ୍କରଣ- ୨୦୧୬

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ:
କେନ୍ଦ୍ର ଆସନ ମନ୍ଦିର, ବୀରତୁଙ୍ଗ
ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ, ପୁରୀ
ଏବଂ
ନୀଳାଚଳ କୁଟୀର, ସ୍ୱର୍ଗଦ୍ୱାର, ପୁରୀ
ଏବଂ
ନିଗମ ସ୍ମୃତି କୁଟୀର, ଯୋବ୍ରା, କଟକ

ଲିପି ସଂଯୋଜନା ଓ ମୁଦ୍ରଣ:
ଗୁରୁପ୍ରସନ୍ନ ପ୍ରେସ୍
ଝୋଲାସାହି, ନିଉ କଲୋନୀ, କଟକ-୧

ମୂଲ୍ୟ : **ପଇଁତିରିଶି ଟଙ୍କା ମାତ୍ର**

ଓଁ

ତତ୍‌ସତ୍‌

ଉତ୍ସର୍ଗ

ଅତୀତ ଯୁଗର
ଋଷିମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳାଶୀର୍ବାଦ ସ୍ୱରୂପ
ହିନ୍ଦୁ ସମାଜର ଭାବୀ ଭରସାର ସ୍ଥଳ

ସୁକୁମାରମତି
କୁମାର ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କ କରରେ
ଏହି ପୁସ୍ତକ ଖଣ୍ଡିକ ଆଦରର ସହିତ
ଅର୍ପିତ ହେଲା ।

—ଗ୍ରନ୍ଥକାର

ସୂଚୀ



ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର
ନିଗମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଦେବ

ଜୟଗୁରୁ

ଅନୁବାଦକଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ

ନରାକାର ପରଂବ୍ରହ୍ମ ରୂପାୟାଜ୍ଞାନହାରିଣେ
ଆତ୍ମଜ୍ଞାନପ୍ରଦାନେନ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।

ପରମାରାଧ୍ୟତମ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ମହାରାଜଙ୍କର ଅହେତୁକୀ କୃପାବଳରୁ ତାଙ୍କର ସ୍ୱହସ୍ତଲିଖିତ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ'ର ଉତ୍କଳାନୁବାଦ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା ।

ମାନବଜୀବନ କର୍ମମୟ; ଶିକ୍ଷା ହିଁ ମାନବଜୀବନର ପ୍ରଧାନ ଆଶ୍ରୟ । ଶିକ୍ଷାବଳରେ ମାନବ ଏହି ମରଜୀବନରେ ଅମରତ୍ୱ ଲାଭ କରିପାରେ । ଏହି ଶୋକ-ସନ୍ତାପମୟ ସଂସାରରେ ରହି ମଧ୍ୟ ମାନବ ଶିକ୍ଷା ଓ ସାଧନା ବଳରେ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦମୟ ପରମଶାନ୍ତିପ୍ରଦ ଅବସ୍ଥା ଲାଭ କରିପାରେ ! ମାନବ ବ୍ୟତୀତ ଏବଂବିଧ ଗୌରବମୟ ଅବସ୍ଥା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ଲାଭ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ମାନବଜୀବନର ଗୌରବ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବଶାସ୍ତ୍ରରେ ସ୍ୱୀକୃତ ହୋଇଅଛି । ମାନବ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ଓ ସାଧନା ବଳରେ ଉପରୋକ୍ତ ଗୌରବମୟ ଏବଂ ଶାନ୍ତିପ୍ରଦ ଅବସ୍ଥା ଲାଭ କରିପାରେ, ସେହି ଶିକ୍ଷା ଓ ସାଧନାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ହେଉଛି— 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ' ।

ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନେ ପ୍ରବୃତ୍ତି-ପରିଚାଳିତ ବା ପ୍ରକୃତି-ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ଜୀବନ ଧାରଣ କରନ୍ତି; ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ରୋଧ କରିବାର କ୍ଷମତା ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମାନବ ସଂଯମ ଓ ସାଧନା ବଳରେ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଗତିରୋଧ ପୂର୍ବକ ବିବେକର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଚଳିପାରେ । ଏହି ସଂଯମ ଶିକ୍ଷା କରିବା ନିମିତ୍ତ ଯେଉଁ ପନ୍ଥା ସର୍ବପ୍ରଥମରୁ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ତାହାର ନାମ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ' ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜରୁ ସତ୍‌ଶିକ୍ଷା ବା ସଂଯମଶିକ୍ଷା କ୍ରମେ ଲୋପ ପାଇ-ଯାଉଛି । ଅର୍ଥାର୍ଜନର ପନ୍ଥା ଏବଂ ତଥାକଥିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟ ଶିକ୍ଷା କରି ସମାଜର ବାହ୍ୟିକ ଉନ୍ନତି କରିବା; ଲୋକସମାଜରେ ନାମ, ଯଶ ଓ ସମ୍ମାନ ଲାଭ କରିବା କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚ ରାଜକୀୟ ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦା ଲାଭ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି, ତାହା ସତ୍‌ଶିକ୍ଷା ନୁହେଁ; ଅଥଚ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଶିକ୍ଷାଭିମାନୀ

ନେତାମାନେ ଏହି ଶିକ୍ଷାକୁ ଆଦର୍ଶ ଶିକ୍ଷା ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ଓ ଅର୍ଥକରୀ ବିଦ୍ୟାଲାଭକୁ ଏ ଯୁଗର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ଶିକ୍ଷାର ଧାରା ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷା ଅଭାବରୁ ସମାଜରେ ଏତେ ଦୁଃଖ, ଦୈନ୍ୟ, ଅଭାବ, ବିରୋଧ ଓ ହିଂସାଭାବ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଅଛି ! ପ୍ରକୃତପକ୍ଷରେ ଶରୀରର ସୁଖସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ବିଧାନ କାହିଁରେ ହେବ, ତାହା ଏ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ;ଏହି ଶିକ୍ଷା ଅତି ନିମ୍ନସ୍ତରର ।

ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରକୃତ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ବିକଶିତ ହୁଏ, ଯେଉଁ ସାଧନା ବଳରେ ମାନବଜୀବନରେ ସତ୍ୟ, ଶୁଦ୍ଧ, ସରଳ ଓ ସାଧୁ ଚରିତ୍ର ଲାଭ ହୁଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ଫଳରେ ମାନବର ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଆତ୍ମାର ଉନ୍ନତି ସାଧିତ ହୋଇ ସାଧକମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଉଦାର ଭାବରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଉଠେ, ସେହି ଶିକ୍ଷା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷା-ପଦବାଚ୍ୟ । ମାନବଜୀବନ ଅତିଶୟ ଦୁର୍ଲଭ । ଜନ୍ମ ଜନ୍ମାନ୍ତରର ସୁକୃତି ଫଳରୁ ଜୀବ ମାନବଜୀବନ ଲାଭ କରିଥାଏ; କିନ୍ତୁ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟଜୀବନ ଲାଭ କଲାକ୍ଷଣି ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱର ବିକାଶ ହୁଏ ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ ଏହି ମନୁଷ୍ୟତା ବିକାଶ କରିବାର ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ ସୋପାନ ।

କେବଳ ଏହି ଦେହ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟବର୍ଗଙ୍କର ସୁଖବିଧାନ କରିବା ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱଲାଭର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମା, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଚିତ୍ତ ଏହି ଦେହ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟବର୍ଗଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବହୁ ଗୁଣରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଶରୀରରକ୍ଷା ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟବର୍ଗଙ୍କ ସୁଖବିଧାନ ନିମିତ୍ତ ବାହ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବିଳାସିତା ଓ ଅଯଥା ପରିପାଟୀ କେବେହେଲେ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ । ଜ୍ଞାନୋନ୍ନତି ହିଁ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଆତ୍ମଜ୍ଞାନର ଉନ୍ମେଷ ସାଧନ ହିଁ ଶିକ୍ଷାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆଦର୍ଶ । ସେହି ଶ୍ରେଷ୍ଠଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିବା ନିମିତ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମେ ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ହୁଏ; ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ଏବଂ ଧାରଣା ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ; ତୃତୀୟରେ ଦେହ ଓ ମନର ଶାନ୍ତିରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାର୍ଜନ ଶିକ୍ଷାର ଅତି ନିମ୍ନସ୍ତରରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ଭୌତିକ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମିତ୍ତ ଅର୍ଥ ଓ ଅନ୍ନର ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଦେହରକ୍ଷାର ଅତିରିକ୍ତ ଧନ ସଞ୍ଚୟ କଲେ ତଦ୍ୱାରା ଭୋଗବିଳାସ ଓ ପରପୀଡ଼ନ

ହିଁ ସାର ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ ରୂପ ସତ୍‌ଶିକ୍ଷାଲାଭ ଦ୍ୱାରା ମାନବ ସର୍ବବିଧ ଶୋକ, ତାପ, ପାପ ଏବଂ ଅନର୍ଥରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଚିର ଆନନ୍ଦମୟ ଅବସ୍ଥା ଲାଭ କରେ । ତେଣୁ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ଆଜକୁ ପ୍ରାୟ ପଚାଶ ବର୍ଷ ତଳେ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ତାହା ସୁକୁମାରମତି ବାଳକ ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କର କରକମଳରେ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଆତ୍ମଶକ୍ତିର ବିକାଶସାଧନ ହିଁ ମାନବର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ବା ଜ୍ଞାନଶକ୍ତିର ବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ତାହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପରିଗଣିତ । ଦେହ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଶକ୍ତିର ବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଅତି ନିମ୍ନସ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟ । ସଂସାର ଓ ପରିବାର ତ ଏହି ଦେହ ଓ ଜଗତର ଅଂଶବିଶେଷ । ମନର ବିକାଶ ନିମିତ୍ତ, ଚରିତ୍ର ଗଠନ ପାଇଁ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିର ତୀକ୍ଷ୍ଣତା ସମ୍ପାଦନ ନିମିତ୍ତ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ, ସେହି ଶିକ୍ଷା ହିଁ ସତ୍ ଶିକ୍ଷାର ପଦବାଚ୍ୟ; କାରଣ ଚରିତ୍ର ନିର୍ମଳ ଓ ଉଦାର ନହେଲେ ଆତ୍ମଶକ୍ତିର କେବେହେଲେ ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଆତ୍ମଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିରେ ଶିକ୍ଷାର ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଆଦର୍ଶ ରକ୍ଷା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ତାହାକୁ କେବେହେଲେ ସତ୍‌ଶିକ୍ଷା କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ—ତାହା କୁଶିକ୍ଷାର ନାମାନ୍ତର ମାତ୍ର । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାଧକମାନେ କିପରି ଆତ୍ମଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିପାରିବେ, ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ବିବିଧ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଯେ କୁଶିକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି, ଏହା କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ବାଳକମାନେ ପିତାମାତା ପ୍ରଭୃତି ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ନିକଟରୁ ଓ ପରେ ସ୍କୁଲ, କଲେଜ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରୁ, ରାଜଦରବାରରୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରୁ କେବଳ ଅର୍ଥଲାଭ ନିମିତ୍ତ, ପରର ଅନିଷ୍ଟ ସାଧନ ପାଇଁ ଏବଂ ନିଜର ଭୋଗ-ବାସନା-ସମ୍ଭୋଗ ଚରିତାର୍ଥ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରୁଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜରୁ ସତ୍‌ଶିକ୍ଷା ଏକାବେଳକେ ଲୋପ ହୋଇଯାଇଛି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ସ୍ୱାର୍ଥତ୍ୟାଗ, ପରୋପକାର, ଇନ୍ଦ୍ରିୟସଂଯମ, ଭୋଗବିଳାସ ବର୍ଜନ ଏବଂ ଦେହ ଓ ମନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ସମ୍ପାଦନ ନିମିତ୍ତ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ

ଆବଶ୍ୟକ, ଆଜିକାଲି ବାଳକମାନଙ୍କୁ ସେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉ ନାହିଁ; ବରଂ ତତ୍‌ପରିବର୍ତ୍ତରେ କେବଳ ଯେକୌଣସି ଉପାୟରେ ହେଉପଛକେ ଅର୍ଥ ସଞ୍ଚୟ କରିବା ଓ ସେହି ଅର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ରିପୁ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ବାସନା ଚରିତାର୍ଥ କରିବା, ଦେଶ ତଥା ସମାଜରେ ଅନିତ୍ୟ ନାମଯଶର ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରିବାକୁ ହିଁ ମାନବଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୋଲି ପ୍ରଚାର କରାଯାଉଅଛି । ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ଅର୍ଥ ହିଁ ସବୁଥିର ମୂଳ ବୋଲି ପିତାମାତା ଧାରଣା ଦେଉଛନ୍ତି; ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ କେବଳ ଏହି ଅର୍ଥକରୀ ବିଦ୍ୟାର ଆଲୋଚନାକୁ ଶିକ୍ଷାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୋଲି ଧରାଯାଉଅଛି । ତ୍ୟାଗ, ବୈରାଗ୍ୟ, ସଂଯମ, ବିବେକ ଓ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନର ଆଲୋଚନା ପ୍ରାୟ ଲୋପ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି । ସ୍ୱାର୍ଥତ୍ୟାଗପୂର୍ବକ କେବଳ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ପରୋପକାରରେ ଯେ କିପରି ବିମଳ ଆନନ୍ଦ ନିହିତ ଅଛି, ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ ନାହିଁ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ବିଷମୟ ଫଳ ବୋଲି ତ କହି ପ୍ରାଚୀନ ଋଷିପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମର ପୁନଃ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ନିମିତ୍ତ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଏହି 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ' ପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ କରିଥିଲେ । ଦେଶର ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ବାଳକ ଏବଂ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଏ ପୁସ୍ତକରେ ସେ ବହୁ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଅଛନ୍ତି ।

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୁଶିକ୍ଷା, କୁସଙ୍ଗ ଓ ବିଷୟବୁଦ୍ଧିର କିପରି ଉନ୍ନତି ସାଧିତ ହେବ, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ କେବଳ ସେହି ଶିକ୍ଷା ହିଁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଅଛି । କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସୁଖ ହିଁ ଆଜକାଲି ମାନବଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଅଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯେ ଜଗତରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର ଆନନ୍ଦ ଅଛି, ଏ ଧାରଣା ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ ନାହିଁ । ଦେହାତ୍ମବୁଦ୍ଧିସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ମାନବ କେବଳ ବାହ୍ୟିକଭାବରେ ଧର୍ମାଡ଼ମ୍ବର କରୁଅଛି ସତ; କିନ୍ତୁ ତାର ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଘୋର ନାସ୍ତିକତା ପୂରି ରହିଅଛି । ମାନବଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ତଥା ଗୃହସ୍ଥଜୀବନରେ କିପରି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିପାଳିତ ହୋଇପାରିବ, ତାହାର ଧାରାବାହିକ ପ୍ରଣାଳୀ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ସତ୍‌ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେଥି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସତ୍ୟ, ନ୍ୟାୟ, ପରୋପକାର, ସ୍ୱାର୍ଥତ୍ୟାଗ, ସଂଯମ, ବିବେକ, ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଯେ ମାନବର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସମ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ସେହି ସମ୍ପତ୍ତି ଅର୍ଜନ କରିବା ଯେ ପ୍ରକୃତ ବିଦ୍ୟାର୍ଜନ, ତାହା ପ୍ରତିପାଦନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଏ ପୁସ୍ତକରେ ବହୁ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ପରିଶେଷରେ ନିବେଦନ, ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁରଙ୍କର ଆଦର୍ଶ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ନାନା ସ୍ଥାନରେ ଧର୍ମସମାଜ ସ୍ଥାପନ କରି ଧର୍ମ କଅଣ, ଈଶ୍ୱର କିଏ, ସାଧନ-ଭଜନର ଆବଶ୍ୟକତା କଅଣ, କି ଉପାୟରେ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଜଗତ, ଦେବତା ଓ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ୍ ଲାଭ କରାଯାଏ, ତାହା ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବା ଓ ସାଧୁସଙ୍ଗରେ ସେଥିର ଆଲୋଚନା କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶହିତୈଷୀଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଉପରୋକ୍ତ ଉପାୟ ବ୍ୟତୀତ ଧର୍ମରକ୍ଷାର ଅନ୍ୟ ପନ୍ଥା ନାହିଁ । ଧର୍ମରକ୍ଷା ନହେଲେ ପୃଥିବୀରୁ ଦୁଃଖ, ଭୟ, ଚିନ୍ତା ଓ ଆବେଗର ଉପଶମ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ କି ମାନବ-ହୃଦୟରୁ ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଲୋପ ପାଇ ପୃଥିବୀ ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ସାରସ୍ୱତ ମଠର ଟ୍ରଷ୍ଟୀମାନେ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଠାକୁରଙ୍କର ପୁସ୍ତକମାନ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଯତ୍ନବାନ ହେଉଥିବାରୁ ଆମେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞ ।

ମାନବ ଭୁଲଭ୍ରାନ୍ତିର ଦାସ । ବିଶେଷତଃ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ ହେବାର ଆୟୋଜନ ହେଉଥିବାରୁ ଭ୍ରମପ୍ରମାଦ ରହିଯିବା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ପାଠକମାନେ ଭାଷାଦୋଷଜନିତ ତ୍ରୁଟି ମାର୍ଜନା କରି ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଉପଦେଶ ପାଳନରେ ବ୍ରତୀ ହେଲେ ଶ୍ରମ ସଫଳ ହେଲାବୋଲି ମନେକରିବୁ ।

ନିଗମ ସ୍ମୃତିକୁଟୀର, ଯୋବ୍ରା,
କଟକ
କୁମାରପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ୧୩୬୬ ସାଲ

ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର-ଚରଣାଶ୍ରିତ
ଦୁର୍ଗାଚରଣ ମହାନ୍ତି
ସମ୍ପାଦକ
ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ, ପୁରୀ

ସୂଚନା

ବ୍ୟାସ-ବାଲ୍ମୀକି-ଶଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ଆର୍ଯ୍ୟଋଷିନିଃସେବିତ ଭାରତର ଉପଯୁକ୍ତ ନାଗରିକ ହେବାକୁ ହେଲେ ଚରିତ୍ରବତ୍ତା ଯେ ପ୍ରଧାନ ସୋପାନ, ଏହି ଉପଦେଶ ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ଆମେ ପାଇଆସିଅଛୁ । ଏବେ ମଧ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ, ଠାକୁର ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ନିଗମାନନ୍ଦ, ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧି ପ୍ରମୁଖ ଆମ ଆଁଖି ଆଗରେ ସେହି ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଦେଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଏକା ଭାରତବର୍ଷ ନୁହେଁ, ସମଗ୍ର ମାନବସମାଜର ସର୍ବବିଧ ଉନ୍ନତି ଲାଗି, ପ୍ରକୃତ ମାନବିକତାର ବିକାଶ ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ; ସେହି ମାନବିକତାର ମୂଳଭିତ୍ତି 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ' । ଯେଉଁ ଜାତିର ଛାତ୍ର, ଛାତ୍ରୀ, ଯୁବକ, ଯୁବତୀମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ ଦିଗରେ ଯେତିକ ପରିମାଣରେ ଶିଥିଳ, ସେହି ଜାତି ସେତିକି ହୀନବୀର୍ଯ୍ୟ, ମାନବସମାଜରେ ସେହି ପରିମାଣରେ ଅବହେଳିତ ଓ ଉପେକ୍ଷିତ ।

ପରାଧୀନ ଭାରତର ଯୁବସମାଜ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପାତମଧୁର ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ମୋହରେ ପଡ଼ି ଦିଗଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ । ଆନନ୍ଦର କଥା, ଏବେ ସେମାନଙ୍କର ସେ ମୋହ ତୁଟିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଆତ୍ମଶକ୍ତିର ବିକାଶଲାଗି କ୍ଷୀଣ ଭାବରେ ହେଲେ ମଧ ସେ ଏବେ ସାଧନା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଓଡ଼ିଆ ଜାତି ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ପଛରେ ପଡ଼ିଛି । ଓଡ଼ିଶାର ତରୁଣ-ତରୁଣୀ, ଯୁବକ-ଯୁବତୀ ସେହି ଅନୁପାତରେ ମଧ ଏବେ ଆତ୍ମସଚେତନ ହୋଇଉଠିଛନ୍ତି । 'ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ', 'ରାମକୃଷ୍ଣମିଶନ', ସତ୍‌ସଂଘ' ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏମାନେ ଯେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି, ସେଇଥିରୁ ହିଁ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ । ପୁଣି ତା'ର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ—ଏହି 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ' ପୁସ୍ତକର ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶରୁ । ଏହା ଦେଶ ଓ ଜାତି ପକ୍ଷରେ ଅବଶ୍ୟ ଶୁଭସୂଚନା ।

ପୁସ୍ତକର ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ ବହୁଦିନରୁ ନିଃଶେଷ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଆମ ଛାତ୍ର ଓ ତରୁଣସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବାରମ୍ବାର ତାଗିଦା ଫଳରେ ଏହାର ଦ୍ୱିତୀୟ

ମୁଦ୍ରଣ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଉଅଛି । କେବଳ ପୁସ୍ତକପାଠରେ ନୁହେଁ, ପୁସ୍ତକବର୍ଣ୍ଣିତ ନୀତି ନିୟମ ମାନି ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଥରେ ନିଜକୁ ସେମାନେ ଯେ ପରିଚାଳିତ କରିବେ, ଏହି ଆଶା କରାଯାଉଅଛି । ତାହାହେଲେ ସେମାନେ ଜନ୍ମ ଓ ଜୀବନକୁ ଯେପରି ଧନ୍ୟ କରିବେ, ଏ ଜାତି, ଦେଶ ତଥା ମାନବସମାଜକୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ଓ ପ୍ରଭାବିତ କରିବେ । ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁରଙ୍କ ଶୁଭ ଆଶୀର୍ବାଦ ଫଳରେ ଏହି ଯୁଗ ଯେ ଆଉ ବେଶି ଦୂରରେ ନାହିଁ, ଏହା ଆଶା କରୁଛୁ ।

ଶ୍ରୀ ଉଦୟନାଥ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ
'ସମାଜ' ଅଫିସ, କଟକ-୧

ଜୟଗୁରୁ

ନିବେଦନ

ପରମାରାଧ୍ୟତମ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଅହେତୁକୀ କୃପାରୁ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ'ର ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା । ଆନନ୍ଦର କଥା ଯେ, ଏହି ପୁସ୍ତକ ତଥା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁରଙ୍କ ଶ୍ରୀହସ୍ତଲିଖିତ 'ଯୋଗୀଗୁରୁ' ଗ୍ରନ୍ଥକୁ ଶିକ୍ଷାବିଭାଗର ଡିରେକ୍ଟର ମହୋଦୟ ତଥା ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷାବୋର୍ଡ଼ ପ୍ରାଇଜ୍ ଲାଇବ୍ରେରୀ ପୁସ୍ତକରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ବାଧିତ କରିଅଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୂର୍ବ ତୁଳନାରେ କାଗଜର ମୂଲ୍ୟ ତଥା ମୁଦ୍ରଣ ଖର୍ଚ୍ଚ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେବଳ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁରଙ୍କର ଭାବଧାରା ସାଧାରଣରେ ବହୁଳ ପ୍ରଚାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏବଂ ଏହାର ବଙ୍ଗଳା ସଂସ୍କରଣର ମୂଲ୍ୟ ସହିତ ସମାନ ରଖିବାକୁ ଯାଇ ପୂର୍ବ ମୂଲ୍ୟକୁ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରଖାଗଲା ।

ତା ୯ । ୨ । ୬୨ ଶ୍ରୀପଞ୍ଚମୀ
ସ୍ଥାନ- ବୀରତୁଙ୍ଗ
ପୋ-ବୀରତୁଙ୍ଗ
ଜି-ପୁରୀ

ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଚରଣ ମହାନ୍ତି
ସମ୍ପାଦକ
ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ,
ପୁରୀ

ଜୟଗୁରୁ

ଅନୁବାଦକଙ୍କ ନିବେଦନ

ଅବ୍ୟକ୍ତଂ ଅମଳାନନ୍ଦଂ ଅଚ୍ୟୁତଶାନ୍ତିଦାୟକଂ
ଆଧିବ୍ୟାଧି-ବିନାଶାୟ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀଗୁରବେ ନମଃ ॥

ପରମାରାଧ୍ୟତମ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଗୁରୁଦେବ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁରଙ୍କର ଅହେତୁକୀ କୃପାବଳରୁ ତଦୀୟ ସ୍ୱହସ୍ତଲିଖିତ **'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ'**ର ଉତ୍କଳ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶେଷ ହୋଇ ତୃତୀୟ ସଂସ୍କରଣ ବହୁ ବାଧାବିଘ୍ନ ମଧ୍ୟଦେଇ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା ।

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ଜୀବନଯାପନର ଚାରିଗୋଟି ପବିତ୍ର ସ୍ତର ବା ବିଭାଗ ଥିଲା—ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ, ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମରେ ବାଳକମାନେ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ସତ୍‌ଶିକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ ଗୁରୁଗୃହରେ ବାସ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଉପଦେଶ କାୟମନୋବାକ୍ୟରେ ପ୍ରତିପାଳନ କରିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟାବହାରିକ ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷା ସହିତ ଚରିତ୍ର ଗଠିତ ହେଉଥିଲା; କାରଣ, ପ୍ରାଣହୀନ ଦେହ ଯେପରି ନିରର୍ଥକ, ଚରିତ୍ରହୀନ ଶିକ୍ଷା ସେହିପରି ନିରର୍ଥକ । ଚରିତ୍ରଗଠନ ହିଁ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । କେହି ପୁତ୍ରକନ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷାଦେବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପାରନ୍ତି; ମାତ୍ର ଚରିତ୍ରଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ କେବେହେଲେ ଅବହେଳା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବ୍ୟାବହାରିକ ଜ୍ଞାନ ଓ ଚରିତ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଥକ୍ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବହୁ ମହାତ୍ମା ବ୍ୟାବହାରିକ ଜ୍ଞାନ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ଚରିତ୍ର ବା ଜ୍ଞାନ ବଳରେ ଜଗତ୍‌ପୂଜ୍ୟ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣଦେବ, ବାମାକ୍ଷେପା, କବୀର ଦାସ ଓ ଶ୍ରୀ ତୈଲଙ୍ଗ ସ୍ୱାମୀ ପ୍ରଭୃତି ଏହାର ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଉଦାହରଣ; ତେଣୁ ଚରିତ୍ର ହିଁ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଓ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସାର୍ଥକତା । ଶିକ୍ଷା ଏହାର ଭୂମିକା ବା ପ୍ରାଥମିକ ସୋପାନ ମାତ୍ର । ପୁରାକାଳରେ ଗୁରୁଗୃହ ହିଁ ଯଥାର୍ଥ ଚରିତ୍ରଶିକ୍ଷାର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ ଥିଲା । ସେଠାରେ ସଦାଚାରଶୀଳ

ଆଚାର୍ଯ୍ୟଗଣ ନିଜ ଆଚରଣ ବଳରେ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରୁଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଅଧୀନରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱବଧାନରେ ଛାତ୍ରମାନେ ରହି ସଦାଚାରମୂଳକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷା କରୁଥିଲେ । ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମୟରେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଆଚାର ବ୍ୟବହାର, ନୀତି ଏବଂ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିଲା ; ତେଣୁ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷା ସହିତ ଜ୍ଞାନ ବା ଚରିତ୍ରଗଠନ ସୁଗମ ହେଉଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ପ୍ରକୃତ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ନାହାନ୍ତି; କେବଳ ଅର୍ଥାର୍ଥୀ ଭାବରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଅର୍ଥାଗମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବାରୁ ପରିଣାମରେ ବାଳକଗଣ କିଭଳି ଚରିତ୍ରହୀନ ହୋଇ ସମାଜରେ ନାନାବିଧ ଅଶାନ୍ତିର କାରଣ ହେଉଛନ୍ତି, ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ସେସବୁର ସ୍ପଷ୍ଟ ଇଙ୍ଗିତ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ଶିକ୍ଷାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଚରିତ୍ରଗଠନ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା, ଛାତ୍ରକୁ ଅର୍ଥାର୍ଜନର ଗୋଟିଏ ଜୀବନ୍ତ-ଯନ୍ତ୍ରରେ ପରିଣତ କରିବା । ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ସେହି ଯନ୍ତ୍ର ନିର୍ମାଣର ପ୍ରଧାନ କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଚରିତ୍ର ଗଠନର ପ୍ରଧାନ ଓ ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଦେହ-ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖି ସ୍ଥିର ମନରେ ସତ୍‌ଶାସ୍ତ୍ରର ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ପ୍ରଶାନ୍ତ ମନରେ ବ୍ରହ୍ମସ୍ୱରୂପ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କର ଧ୍ୟାନକୁ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଉଥିଲା । ଶାଶ୍ୱତ ସମ୍ବାଦରେ କବି ଲେଖିଛନ୍ତି—

ନୁହେଁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ସେହି   ଉଚ୍ଚ ଚିନ୍ତା ଯାର ନାହିଁ
ବ୍ରହ୍ମେ ଅବଗତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଟି ବୋଲାଏ,
ସାଧନ-ନିଷ୍ଫଳ ସିନା   ବାରିଧି ମିଳନ ବିନା
କଳରବେ ନଦୀ ଯେବେ ଧାଏଁ ।

ତେଣୁ ଉଚ୍ଚ ଚିନ୍ତା ବା ଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବଙ୍କୁ ଭଗବତ୍‌ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନାମରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ଉପରୋକ୍ତ ଚତୁରାଶ୍ରମ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ ନୁହନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ସବୁ ଆଶ୍ରମର ଯୋଗସୂତ୍ରସ୍ୱରୂପ । ଯୁବକମାନେ ଯେ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାପରେ ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟାଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଭୋଗ ଅନଳରେ ନିଜକୁ ଆହୁତି ପ୍ରଦାନ କରିବେ, ଏପରି ନୁହେଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମରେ ଯେଉଁ ଚରିତ୍ର ଗଠିତ ହୋଇଥିବ ବା ଯେଉଁ ସଂଯମ-ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିବେ, ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ କିଭଳି ତାହା ପ୍ରତିପାଳନ କରିପାରିବେ, ଅର୍ଥାତ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଯମ ରକ୍ଷା କରି ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ ପ୍ରତିପାଳନ କରିପାରିବେ—ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ସେହି ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମର ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା, ତାହା ପ୍ରାମାଣିକ ଭାବରେ (Theoretical Swiming) ସନ୍ତରଣ ଶିକ୍ଷା ପରି ମାନସିକ ଏବଂ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ପ୍ରକୃତ ସନ୍ତରଣ (Practical Swiming) ବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିପାଳନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ ସନ୍ତରଣବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟାଶ୍ରମ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ସନ୍ତରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସମାନ । ନିଜ-ନିଜର ବ୍ରହ୍ମନିଷ୍ଠା ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରଖି ଯଥାବିଧାନରେ ଗୃହସଂସାର-ଧର୍ମ ପାଳନ କରିବା ହିଁ ଯଥାର୍ଥ ସାଧନା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କହିଲେ କେବଳ ଦାରପରିଗ୍ରହ ନକରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ନିଗ୍ରହ କରିବାକୁ ହିଁ ଲୋକେ ବୁଝୁଛନ୍ତି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାମେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅତି ପ୍ରବଳ । ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶୁକ୍ର ନଷ୍ଟ ହେଲେ ଶରୀର ନିସ୍ତେଜ, ମନ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଚିତ୍ତ ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ; ଫଳରେ ବ୍ରହ୍ମଧାରଣା ସହଜସାଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଏହାକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଅନ୍ତରାୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଥିର ଅଚଞ୍ଚଳ-ସତ୍ତା ଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷାକରି ତଦନୁକୂଳରେ କିଭଳି ସଦାଚାର ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରି ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଛାତ୍ରମାନେ ଆଦର୍ଶ ଗୃହସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ, ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ସେ ବିଷୟରେ ବହୁବିଧ ଭାବରେ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ମାନବକୁ ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ କରିବାରେ ଯେଉଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି, କାମେନ୍ଦ୍ରିୟ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଧାନ; ତେଣୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମର ସ୍ଥାନ ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ ବୋଲି ଋଷିମାନେ ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କେବଳ ଏତାଦୃଶ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସଂଯମ ନୁହେଁ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟସଂଯମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟକାରୀ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ନିଗ୍ରହର ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ବଶୀଭୂତ ହୁଅନ୍ତି

।ନାହିଁ । ସେମାନେ ଜ୍ଞାନାଲୋଚନା, ଉଚ୍ଚଚିନ୍ତା ଓ ଭଗବତ୍ ଧ୍ୟାନଧାରଣା ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ବିଷୟ ଉପଭୋଗରୁ କ୍ଷାନ୍ତ କରାଇ ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ନିଗ୍ରହ କଲେ, ସେମାନେ ଅତିଶୟ ଉଗ୍ରରୂପ ଧାରଣ କରି ସାଧକଙ୍କର ସର୍ବବିଧ ଅନିଷ୍ଟ ସାଧନ କରିଥାନ୍ତି; ତେଣୁ ମନକୁ କିଭଳି ଭଗବତ୍ ପଦାରବିନ୍ଦରେ ମଗ୍ନ ରଖି ଋଷିପ୍ରଦତ୍ତ ବିଧି, ନଷେଧ ଓ ସଦାଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଛାତ୍ରମାନେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରିବେ,ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିବିଧ ଉପଦେଶ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରକୃତି ନିଖିଳ ଜଗତର ଜନନୀ । ନାରୀମାନେ ସେହି ପ୍ରକୃତି ଜନନୀର ମାନୁଷୀ ମୂର୍ତ୍ତି । ସେହି ମା'ଙ୍କଠାରୁ ଆମର ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ତାଙ୍କରି କୋଳରେ ଆମର ପରିବର୍ଦ୍ଧନ; ତେଣୁ ନାରୀମାତ୍ରେ ହିଁ ମାତୃମୂର୍ତ୍ତିସଦୃଶା ପୂଜନୀୟା ଓ ମାନନୀୟା । କାଳ ପ୍ରଭାବରୁ, କୁଶିକ୍ଷା ଦୋଷରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୁଭାବନା ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଆଯାଉଥିବାରୁ ସାଧାରଣଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଉଛି । ଫଳରେ ଦେଶରେ ନାନାବିଧ ଅଶାନ୍ତି ଓ ବିଶୃଙ୍ଖଳାର ସୃଷ୍ଟି ହେଉଅଛି । ନାରୀମାନେ ଜଗନ୍ମାତାଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତିସ୍ୱରୂପା । ସେମାନେ ସ୍ନେହ, ଦୟା, ମାୟା, କରୁଣା ପ୍ରଭୃତି କୋମଳଭାବର ଘନୀଭୂତ ବିଗ୍ରହ; ତେଣୁ ସେମାନେ କେବେହେଲେ ଘୃଣାର ବସ୍ତୁ ନୁହନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମାତୃଭାବନା କଲେ, କିଭଳି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନପଥରେ ବିଶେଷ ସହାୟତା ମିଳିବ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ବାଳକମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ଯେ, ସେମାନେ ନିଷେଧମୂଳକ ଉପଦେଶ ପାଇଲେ, ସେହି ନିଷେଧକୁ କିଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବେ, ସେଥିନିମିତ୍ତ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ କୌତୂହଳର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଗୋପନରେ ତାହା ସମ୍ପନ୍ନ କରନ୍ତି । କ୍ରମେ ସେହି କୁ-ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ତାହା ଆଉ ଛାଡ଼ିବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନାହିଁ । ଅପରିପକ୍ୱ ଚାଳକଙ୍କ ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ବାଳକମାନେ କେବଳ ନିଷେଧାତ୍ମକ ଉପଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଗତିକରି ଏପରି ଆବଦ୍ଧ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ମନର ଶାନ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ

ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ନିଷେଧମୂଳକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟି ନଦେଇ, ବିଶେଷ ବିଧି ନିଷେଧ ପ୍ରଦାନ ନକରି କେବଳ ଗଠନମୂଳକ ସରସ ସରଳ ଉପଦେଶ ଦ୍ୱାରା ସଦ୍‌ବୃତ୍ତିର ଅନୁଶୀଳନ ଓ ଉଚ୍ଚ ଚିନ୍ତା ଉପରେ ସମଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ଉତ୍ସାହିତ କରିଛନ୍ତି । ଫଳରେ ଏହି ଉପଦେଶମାନ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଆକର୍ଷଣ କରିପାରିଛି । ଆଦର୍ଶଗୃହସ୍ଥ-ଜୀବନଯାପନ ନିମିତ୍ତ ଯେତିକି ନୀତି-ନିୟମ ପ୍ରତିପାଳନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ସେତିକି ଉପଦେଶ ସହଜ ସରଳଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ମାତ୍ର ।

ଯେଉଁମାନେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟବର୍ଗଙ୍କୁ ସଂଯତ କରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଭୋଗବିଷୟକ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପଦବାଚ୍ୟ ନୁହନ୍ତି । ଭୋଗ୍ୟବସ୍ତୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଲେ କିମ୍ୱା ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ନକଲେ ମଧ କେହି ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଚିତ୍ତର ବିକ୍ଷେପ ଶାନ୍ତ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ସୁବିଧା ପାଇଲେ ଉପରୋକ୍ତ ଅଜ୍ଞତା ହେତୁ ପୁନର୍ବାର ବିଚ୍ୟୁତିର ଭୟ ଦେଖାଦିଏ । ଯେଉଁମାନେ ଭୋଗ୍ୟବସ୍ତୁ ଭିତରେ ଥାଇ ମଧ ମନକୁ ଉଚ୍ଚଚିନ୍ତାପରାୟଣ କରି ରଖିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତବିକ୍ଷେପ ଜାତ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେହିମାନେ ହିଁ ଯଥାର୍ଥ ବୀରସାଧକ ବା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପଦବାଚ୍ୟ । ବିକାରର ହେତୁ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ ମଧ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତବିକାର ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେହିମାନେହିଁ ଯଥାର୍ଥ ଧୀର ବା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ । ପରମପିତାଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଯେଉଁମାନେ ସଂଯତ ହୋଇ ଭୋଗ କରନ୍ତି, ସେହିମାନେ ହିଁ ଯଥାର୍ଥ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ଅଭିପ୍ରାୟର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଅଯଥା ଆତ୍ମଶକ୍ତି କ୍ଷୟ କରନ୍ତି, ସେହିମାନେ ହିଁ ଦୁରାଚାରପରାୟଣ ମନୁଷ୍ୟ । ତେଣୁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଯଥାର୍ଥ ଶାସ୍ତ୍ରନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୋଗ କିପରି ଋତୁଭେଦରେ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ତାହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ଭଗବାନ ଆନନ୍ଦରସ-ଭୋଗନିମିତ୍ତ ଏହି ଜଗତ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ନିଜକୁ ଅନନ୍ତ ରୂପରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି—ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଜୀବମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦରସରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା; କିନ୍ତୁ ଅଜ୍ଞ ଜୀବ କୁଶିକ୍ଷା ପ୍ରଭାବରେ ପଡ଼ି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭୋଗପଥ

ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉପଭୋଗ-ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବାରୁ ପ୍ରତାରିତ ହେଉଅଛି । ଭଗବାନ ଭୋଗ କରିବାକୁ ସର୍ବଦା ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ନିଷେଧ କରିଛନ୍ତି । ପତି, ଉପପତି ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ପାର୍ଥକ୍ୟ, ଭୋଗ ଓ ଉପଭୋଗ ମଧ୍ୟରେ ସେହି ପ୍ରଭେଦ ବିଦ୍ୟମାନ । ଭଗବତ୍‌ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପନ୍ଥାରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ କର୍ମ କରିବାର ନାମ ଭୋଗ ଏବଂ ସ୍ୱମୁଖ ବାଞ୍ଛାରେ ସେହି ବିଧି ତ୍ୟାଗ କରି ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାର ଭାବରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ କରିବାକୁ ଉପଭୋଗ କୁହାଯାଇଛି; ତେଣୁ ଗୃହସ୍ଥମାନେ କିଭଳି ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପନ୍ଥାରେ ଭୋଗ କରିପାରିବେ, ତାହା ଏଥିରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ଏବଂ କିଭଳି ଏହି ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇପାରିବ, ସେଥିନିମିତ୍ତ ବିବିଧ ଯୌଗିକ କୌଶଳ ଏଥିରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଅବଧୌତିକ ଔଷଧ ପ୍ରଭୃତିର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଛାତ୍ରମାନେ କିପରି ସଂଯମ ସାଧନାରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରିବେ, ସେସବୁର ବିବରଣ ସଂକ୍ଷେପରେ ଏଥିରେ ବିବୃତ ହୋଇଅଛି ।

କାମାଦି ଷଡ଼ରିପୁ ପରସ୍ପର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ସେମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନୁହନ୍ତି । ରିପୁମାନେ ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ମନୋବୃତ୍ତିର ରୂପାନ୍ତର ମାତ୍ର । ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ରିପୁକୁ ସଂଯମ କଲେ ଅନ୍ୟ ରିପୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସଂଯତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ରିପୁକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେଲେ ଅନ୍ୟ ରିପୁମାନେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ରୟଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତିକି ମାତ୍ରାରେ କ୍ରୋଧପରାୟଣ ବା ଲୋଭପରାୟଣ, ତାଙ୍କର କାମରିପୁ ସେତିକି ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରବଳ; ତେଣୁ ସମସ୍ତେ କିଭଳି ରିପୁମାନଙ୍କୁ ସାମ୍ୟଭାବରେ ସଂଯତ କରିପାରିବେ, ସେଥିପାଇଁ ବିବିଧ ସଦ୍‌ବୃତ୍ତିର ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ତାହା ଲିପିବଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି ଓ ତାହାର ସଂଯମ ନିମିତ୍ତ ସହଜ ସରଳ ସାଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ନିଷେଧମୂଳକ ନୀତି ପରିବର୍ତ୍ତରେ ବିଧିମୂଳକ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ସବୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଯୋଗକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆସନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । ଆହାର ବିହାର ପ୍ରଭୃତି ଯାବତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପରିମିତ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ସଂଯତ

କରିପାରିଲେ ସହଜରେ ଯୋଗସିଦ୍ଧି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ; ତେଣୁ ଆହାର-ସଂଯମ ଓ ଆହାର-ଶୁଦ୍ଧି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ଏଥିରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ବ୍ରହ୍ମ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ବିସ୍ତାର । ଯେ ଯେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣ ବିସ୍ତାର କରିପାରନ୍ତି ଓ ଯେ ଯେତେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ କୁହାଯାଏ । ସତ୍‌ଚିନ୍ତା ଓ ସତ୍‌କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଏହି ବିସ୍ତାର ବା ପ୍ରେମପ୍ରୀତି ଭାବର ଆଲୋଚନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସତ୍‌ଚିନ୍ତାପରାୟଣତା ଓ ସତ୍‌କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆତ୍ମନିୟୋଗ ହିଁ ଯଥାର୍ଥ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ; ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଭାବରେ ଭଗବତ୍‌ଜ୍ଞାନରେ ଜୀବସେବା ବ୍ରତରେ ବ୍ରତୀ, ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ଦେଶହିତୈଷୀ ଜନନାୟକମାନେ ଦରିଦ୍ର ଦେଶବାସୀଙ୍କ ଅନ୍ନବସ୍ତ୍ର ଓ ଆଶ୍ରୟର ଅଭାବମୋଚନ ନିମିତ୍ତ ଗଭୀର ଚିନ୍ତାମଗ୍ନ ରହି ସେହି ଭାବନା କିପରି ହେବ, ସେଥିନିମିତ୍ତ ଯତ୍ନବାନ, ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ କୁହାଯାଏ । ଜୀବର ତ୍ରିତାପ ଦର୍ଶନ କରି ଯେଉଁ ମହାପୁରୁଷ କାତରପ୍ରାଣରେ ପାପୀତାପୀମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଦାନ କରି ଶାନ୍ତିସୁଧା ବିତରଣ କରନ୍ତି, ସେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ । ଉପରୋକ୍ତ ଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ମହାତ୍ମାମାନେ ଗୃହସ୍ଥଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ସତ୍‌ଚିନ୍ତା ବିରତ ଅକୃତଦାର ତଥାକଥିତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ଯେ ନ୍ୟୁନ ନୁହନ୍ତି, ତାହା ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ 'ଗୃହସ୍ଥର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ' ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ।

ଯେଉଁମାନେ କେବଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସଂଯମ କରିଛନ୍ତି, ଅଥଚ ସତ୍‌ଚିନ୍ତା ପରାୟଣ ନୁହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ନାନାବିଧ ଅଶାନ୍ତି ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେମାନେ କେବେହେଲେ ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଫଳଲାଭ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିବାହିତ ଜୀବନରେ କିଭଳି ସଂଯମର ରକ୍ଷା କରି ଚଳିଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ହାନି ଘଟେ ନାହିଁ, ତାହାର ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମ ସବୁ ଆଶ୍ରମଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ବାଲ୍ୟ ଓ କୌମାର ବୟସରେ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ରହି ସୁବ୍ୟବସ୍ଥାସମ୍ପନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ, ଧର୍ମନିଷ୍ଠ, ଆଦର୍ଶସ୍ଥାନୀୟ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ

ଅଧୀନରେ ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷା ସମାପନ ପରେ ଯଥାସମୟରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଚରଣାଶ୍ରିତ ହୋଇ ତାଙ୍କ ଆଦେଶରେ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରି କିଭଳି ଆଦର୍ଶ ଗୃହସ୍ଥଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ରହିପାରିବେ, ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିବିଧ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଯେ ଚରମ ସତ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଯାହାଙ୍କର ଗୁଣଗରିମା ଓ ମହିମାରେ ମୁଗ୍ଧ ହୋଇ ସାଧକ ତାଙ୍କୁ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ବୋଲି ମନେକରି ତାଙ୍କ ନାମ ଗ୍ରହଣପୂର୍ବକ ତାଙ୍କ ଚରଣରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରି ତାଙ୍କ ଆଦେଶରେ ନିଜକୁ ପରିଚାଳିତ କରନ୍ତି, ସେ ଯେକୌଣସି ଆଶ୍ରମୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ । ଯେଉଁ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ବାକ୍ୟଦ୍ୱାରା ମାନବ ଶ୍ରେୟଃପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ, ତାଙ୍କୁ ଋଷି କୁହାଯାଏ । ତାଙ୍କରି ବାକ୍ୟ ହିଁ ଋଷିବାକ୍ୟ । ତାଙ୍କରି ପ୍ରତିପାଦିତ ଓ ସୁପ୍ରମାଣିତ ବିଧି ପ୍ରାଚୀନ କାଳର ବିଧି ଅପେକ୍ଷା ଦେଶ-କାଳ-ପାତ୍ର-ବିବେଚନାରେ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ; କାରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଜଗତରେ କୌଣସି ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ନୀତି ନଥାଏ । ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କିଞ୍ଚିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ; ତେଣୁ ପ୍ରତିଯୁଗରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଋଷି ଆବିର୍ଭୂତ ହୋଇ ଦେଶ-କାଳ-ପାତ୍ର-ଉପଯୋଗୀ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଧର୍ମାଚରଣ ନିମିତ୍ତ ସହଧର୍ମିଣୀ ଗ୍ରହଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ବିରୋଧୀ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ ଉପଭୋଗ ନିମିତ୍ତ ବିବାହ ପ୍ରଥା ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇନାହିଁ । ପବିତ୍ର ସୃଷ୍ଟିପ୍ରବାହ ରକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ କିଭଳି ସୁଂସଯତ ଚିତ୍ତରେ ନୀତିନିୟମ ମଧ୍ୟଦେଇ ଗତି କଲେ ବଂଶ ରକ୍ଷା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ସୁପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ରହିପାରିବ, ସେସବୁର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ପରିଶେଷରେ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ପରମବସ୍ତୁ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଶରଣଗ୍ରହଣପୂର୍ବକ ତାଙ୍କ ନାମରୂପର ଶରଣ ଗ୍ରହଣ କରି ଜୀବନକୁ ତାଙ୍କରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ସତ୍‌ପଥରେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିଲେ, ସେହି ଜୀବନ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ତାଙ୍କ ଶିଷ୍ୟଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଶକ୍ତିବଳରେ ସତ୍‌ପଥରେ ପରିଚାଳିତ କରିବେ; ତେଣୁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସାଧକମାନେ ତାଙ୍କରି ସ୍ମରଣ-ମନନ, ଧ୍ୟାନ ଓ ନାମ ଜପ କରି

ତଦ୍‌ଗତପ୍ରାଣ ହୋଇପାରିଲେ, ନିଶ୍ଚୟ ବିବିଧ ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥା ଭିତରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇପାରିବେ । ମନେରଖିବ, ସଦ୍‌ଗୁରୁ, ସତ୍‌ନାମ ଓ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଏହି ତ୍ରିବିଧ ଉପାୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନର ପ୍ରଧାନ ଅବଲମ୍ବନ । ଏଥିରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବା ନିମିତ୍ତ ବିବିଧ ଉପଦେଶ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ମହାପୁରୁଷ ସାଧାରଣଙ୍କୁ ସତ୍‌ପଥରେ ଆନୟନ ନିମିତ୍ତ ବିବିଧ ଚେଷ୍ଟା-ନିରତ ଥାଇ, ସତ୍‌ମାର୍ଗର ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ ଗୁରୁ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହି ଶିଷ୍ୟଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନପଥରେ ଅଗ୍ରସର କରାଇବା ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟାକୁଳ ପ୍ରାଣରେ ଆହ୍ୱାନ କରୁଛନ୍ତି, ତାଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଞ୍ଚିତ ଧାରଣା ଥିବା ଦରକାର ।

ଚିରକାଳ ଭାରତଭୂମି ବୀରପ୍ରସବିନୀ । ଏହାର ପୂତଗର୍ଭରୁ ସର୍ବପ୍ରଥମରୁ ଧର୍ମ ଓ ଦର୍ଶନର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା । ପୁରାକାଳର ତ୍ୟାଗ-ବୈରାଗ୍ୟ, ଶମ-ଦମାଦି ସାଧନ-ଭଜନର ଆଦର୍ଶ ଜାତୀୟ ଜୀବନର ମେରୁଦଣ୍ଡ ବୋଲି ଭାରତବର୍ଷ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକବଳରେ ଜଗତରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛି । ସେହି ଭାରତବର୍ଷର ବଙ୍ଗ ପ୍ରଦେଶସ୍ଥ ନଦୀୟା ଜିଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ କୁତବପୁର ଗ୍ରାମରେ ୧୨୮୬ ସାଲର ଝୁଲଣ ପୂର୍ଣ୍ଣମା ଦିବର ପୁଣ୍ୟତିଥିରେ ଗ୍ରନ୍ଥକାର ପରିବ୍ରାଜକାଚାର୍ଯ୍ୟ ପରମହଂସ ଶ୍ରୀମତ୍ ସ୍ୱାମୀ ନିଗମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଦେବଙ୍କର ଜନ୍ମଲାଭ ହୋଇଥିଲା । ତାଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ନାମ ଭୁବନମୋହନ ଓ ମାତାଙ୍କ ନାମ ମାଣିକ୍ୟସୁନ୍ଦରୀ ଦେବୀ । ପିତାମାତା ବାଳକର ନାମ ରଖିଥିଲେ ନଳିନୀକାନ୍ତ । ବାଲ୍ୟକାଳରେ ତାଙ୍କର ମାତୃବିୟୋଗ ହୋଇଥିଲା । ନଳିନୀକାନ୍ତ ତାଙ୍କର ମାତୁଳାଳୟ ରାଧାକାନ୍ତପୁରରେ ଥିବାରୁ ମାତାଙ୍କର ଶେଷଦର୍ଶନ ପାଇପାରି ନଥିଲେ ; ତେଣୁ ଅନ୍ତର ତାଙ୍କର ମାତୃସ୍ନେହ ଭାବନାରେ ବ୍ୟଥିତ, ମଥିତ ଓ ବ୍ୟାକୁଳିତ ହୋଇଥିଲା । ମା' ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ନଳିନୀକାନ୍ତଙ୍କୁ ଜଗନ୍ମାତାଙ୍କ କୋଳରେ ସମର୍ପଣ କରିଦେଇଥିଲେ ; ତେଣୁ ନଳିନୀକାନ୍ତ ମାଆଙ୍କ କଥା ଅନୁସାରେ ଜଗନ୍ମାତାଙ୍କ ଦର୍ଶନ୍ ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇ ଡାକିଲେ ମଧ୍ୟ ମା' କିମ୍ବା ଜଗନ୍ମାତା କାହାରି ଦର୍ଶନ ନ ପାଇବାରୁ ତାଙ୍କର ଭଗବତ ବିଶ୍ୱାସ ତିରୋହିତ ହୋଇଗଲା । ସେ

ଏକପ୍ରକାର ନାସ୍ତିକ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ନୀତିପାଳନରୁ କେବେହେଲେ ବିଚ୍ୟୁତ ହେଉ ନଥିଲେ । ସେ ପିତାଙ୍କୁ ଅତିଶୟ ଭକ୍ତି କରୁଥିଲେ; ତେଣୁ ପିତାଙ୍କ ଅନୁରୋଧରେ ସୁଧାଂଶୁବାଳା ନାମ୍ନୀ ଜଣେ ପରମାସୁନ୍ଦରୀ ଗୁଣବତୀ କନ୍ୟାଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ପାଣିଗ୍ରହଣ ସମ୍ପନ୍ନ ହେଲା । ସେ ଆନନ୍ଦରେ ସୁଧାଦେବୀଙ୍କୁ ନେଇ କିଛି ଦିନ ସଂସାର କରିବା ପରେ ସୁଧାଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରଭାବରେ ତାଙ୍କ ନାସ୍ତିକଭାବର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ଧର୍ମଭାବ ପୁନରାୟ ଜାଗରିତ ହୋଇଥିଲା । ସେ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ ନିମିତ୍ତ ନାରାୟଣପୁର ଜମିଦାରୀର ସୁପରଭାଇଜର (ସମୀକ୍ଷକ) ଭାବରେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ସେଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଛାୟାମୂର୍ତ୍ତି ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ପରେ ଜାଣିଲେ, ଉକ୍ତ ଛାୟାମୂର୍ତ୍ତି ଦର୍ଶନର ଚାରିଦଣ୍ଡ ପୂର୍ବରୁ ସୁଧାଂଶୁବାଳାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ।

ଛାୟାମୂର୍ତ୍ତି ଦର୍ଶନ ପରେ ତାଙ୍କର ପରକାଳ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ ହେଲା ଏବଂ ସେ ମୃତାପତ୍ନୀଙ୍କ ସାକ୍ଷାତଲାଭ ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇ ପରକାଳ ତତ୍ତ୍ୱାନୁସନ୍ଧାନରେ ବ୍ୟାପୃତ ହେଲେ । ସେ ମାନ୍ଦ୍ରାଜ ଯାଇ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା ସମିତିର ଶିକ୍ଷକ ଆର୍ଥର ସାହେବଙ୍କ ଠାରୁ ପ୍ରେତତତ୍ତ୍ୱ ବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷା କରି ମିଡ଼ିୟମ୍ ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଆନୟନପୂର୍ବକ ତାଙ୍କ ସହିତ ବାକ୍ୟାଳାପ କଲେ ସତ; ମାତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦର୍ଶନ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ତେଣୁ କିଭଳି ମୃତାପତ୍ନୀଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦର୍ଶନ ଲାଭ ହେବ, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରୁଥିବାବେଳେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ସ୍ୱାମୀ ପୂର୍ଣ୍ଣାନନ୍ଦଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ ହେଲା ଏବଂ ତାଙ୍କ ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ ସେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ବ୍ରତୀ ହେଲେ । ପୂର୍ଣ୍ଣାନନ୍ଦ ସ୍ୱାମୀ କହିଲେ, "ଯେଉଁ ମହାପୁରୁଷ ତୁମକୁ ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଦେବେ, ସେ ତୁମପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରି ବସିଛନ୍ତି । ଯଥା ସମୟରେ ସେ ତୁମର ସର୍ବାଭୀଷ୍ଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବେ ।" ସ୍ୱାମୀ ପୂର୍ଣ୍ଣାନନ୍ଦଙ୍କ ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ ସେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ବ୍ୟାପୃତ ହେଲେ; ମାତ୍ର କୌଣସିଠାରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ସନ୍ଧାନ ପାଇଲେ ନାହିଁ । ସାଧୁଶାସ୍ତ୍ର ମୁଖରୁ ସେ ଅବଗତ ହେଲେ ଯେ, ସଦ୍‌ଗୁରୁ ନିତ୍ୟବର୍ତ୍ତମାନ । ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଦର୍ଶନଲାଭ ନିମିତ୍ତ ଶିଷ୍ୟ ପ୍ରାଣରେ ଆକୁଳ ଆକାଙ୍‌କ୍ଷା ଜାଗ୍ରତ ହେଲେ, ମାନବଗୁରୁ ଲାଭ କରିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ

ମଧ୍ୟ ଭଗବନ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ରୂପ ଧାରଣ କରି ସାଧକଙ୍କୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅତିମାନବ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ସାଧକମାନଙ୍କର ବ୍ୟାକୁଳତା ଦର୍ଶନ କଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦର୍ଶନ ଦେଇ ସାଧକଙ୍କର ଅଭିଳାଷ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ନଳିନୀକାନ୍ତଙ୍କ ବ୍ୟାକୁଳତା ଓ ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞଭାବ ଦର୍ଶନ କରି ତାଙ୍କ ଶୟନକକ୍ଷର ରୁଦ୍ଧଦ୍ୱାର ଭେଦପୂର୍ବକ ଜଣେ ମହାପୁରୁଷ ଆବିର୍ଭୁତ ହୋଇ କହିଲେ, ''ବତ୍ସ ! ମନ୍ତ୍ର ନିଅ ! ତୁମେ ମନ୍ତ୍ର ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟାକୁଳ ହେଉଅଛ । ନିଅ, ତୁମର ଏହି ମନ୍ତ୍ର ।''ଏହା କହି ଗୋଟିଏ ବିଲ୍ୱପତ୍ରରେ ରକ୍ତଚନ୍ଦନ ଲିଖିତ ଏକାକ୍ଷରୀ ବୀଜମନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରି ଅନ୍ତର୍ହିତ ହୋଇଗଲେ ।

ନଳିନୀକାନ୍ତ କାତର ଭାବରେ ସେହି ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ବ୍ରତୀ ହେଲେ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ରର ସାଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଜାଣିବା ନିମିତ୍ତ କେତେ ସାଧୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେହି ଏହାର କୌଣସି ସଦୁତ୍ତର ପ୍ରଦାନ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଦର୍ଶନଲାଭର ଅଭାବବୋଧ କରି ବ୍ୟାକୁଳ ଚିତ୍ତରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ସଂକଳ୍ପ ନେଇ ଶୟନ କରିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ରାହ୍ମଣ ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ କହିଲେ, 'ବତ୍ସ ! ତୁମେ ବୀରଭୂମ୍ ଜିଲାର ତାରାପୀଠସ୍ଥ ସାଧୁ ବାମାକ୍ଷେପାଙ୍କ ନିକଟକୁ ଗମନ କର । ତାଙ୍କ କୃପାରୁ ତୁମର ମନୋବାଞ୍ଛା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ।'

ସେ ବୀରଭୂମ୍ ଜିଲାର ତାରାପୀଠସ୍ଥ ଭୈରବ ବାମାକ୍ଷେପାଙ୍କ ନିକଟରେ ଉପନୀତ ହୋଇ ତାଙ୍କ କୃପାରୁ ଉପରୋକ୍ତ ମନ୍ତ୍ରର ସାଧନ କୌଶଳ ଅବଗତ ହେଲେ ଏବଂ ଅତି ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସେ ତାନ୍ତ୍ରିକ ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରି ମହାଶକ୍ତି ତାରାଦେବୀଙ୍କୁ ନିଜ ସହଧର୍ମିଣୀ ସୁଧାଦେବୀଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିରେ ଦର୍ଶନ କଲେ ଓ ତାଙ୍କ ସହ ବାକ୍ୟାଳାପ କରି ତୃପ୍ତିଲାଭ କଲେ; କିନ୍ତୁ ସାକ୍ଷାତ ଦର୍ଶନ ଓ ବାକ୍ୟାଳାପ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେବାରୁ ମନରେ ସିଦ୍ଧି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଂଶୟ ଜାତ ହେଲା । ପୁନରାୟ ବାମାକ୍ଷେପାଙ୍କ ଆଦେଶରେ ସେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଗୁରୁଙ୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନ ନିମିତ୍ତ ସଂସାର ତ୍ୟାଗ କରି ଚାଲିଗଲେ । ତତ୍ପରେ ସେ ପୁଷ୍କରତୀର୍ଥର ସ୍ୱାମୀ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ଆଶ୍ରୟରେ ଜ୍ଞାନ-ସାଧନା କରି

ତାଙ୍କୁ ହି ସ୍ୱପ୍ନଦୃଷ୍ଟ ଗୁରୁ ବୋଲି ଜାଣିପାରିଲେ । ତାଙ୍କ ଆଶ୍ରୟରେ ତିନି ବର୍ଷ ରହି ଜ୍ଞାନସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରିବାପରେ ତାଙ୍କ କୃପାରୁ ସେ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ସେ ନିଗମର ନିଗୂଢ଼ତତ୍ତ୍ୱ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଅନାୟାସରେ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିଥିବାରୁ ଗୁରୁ ତାଙ୍କ ନାମ ରଖିଲେ ନିଗମାନନ୍ଦ ।

କିଛିଦିନ ପରେ ଶ୍ରୀଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଆଦେଶରେ ଜ୍ଞାନର ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଜୀବନରେ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ନିମିତ୍ତ ଯୋଗୀଗୁରୁ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ବହିର୍ଗତ ହୋଇ ଅବଶେଷରେ ସ୍ୱାମୀ ସୁମେରୁ ଦାସଜୀଙ୍କୁ ଯୋଗୀଗୁରୁ ରୂପେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ତାଙ୍କ ନିକଟରୁ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା କରି ଯୋଗସାଧନ ନିମତ୍ତ ଲୋକାଳୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଗମନ କଲେ ଏବଂ ପ୍ରଥମେ ସେ ମେଦିନୀପୁର ଜିଲ୍ଲାସ୍ଥ ହରିପୁର ଗ୍ରାମର ଜମିଦାର ଶାରଦାପ୍ରସାଦ ମଜୁମଦାରଙ୍କ ଆଶ୍ରୟରେ ଓ ପରେ ଗୌହାଟୀର ରାଜକର୍ମଚାରୀ ଶ୍ରୀ ଯଜ୍ଞେଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସଙ୍କ ଆଶ୍ରୟରେ ଯୋଗ ସାଧନ କରି ସିଦ୍ଧମନୋରଥ ହେଲେ । ତତ୍ପରେ ଉଜ୍ଜୟିନୀଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କୁମ୍ଭମେଳାରେ ସମାଗତ ସାଧୁମଣ୍ଡଳୀ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଭା ଦର୍ଶନ କରି ତାଙ୍କୁ ପରମହଂସ ଉପାଧି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ସିଦ୍ଧଦଶାରେ ଉପନୀତ ହୋଇ ଜଗତକୁ କିଭଳି ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖି ସେବାପରାୟଣ ହେବେ, ସେହି ତତ୍ତ୍ୱ ଅବଗତ ହେବା ନିମିତ୍ତ ସେ ପ୍ରେମସିଦ୍ଧା ସିଦ୍ଧଯୋଗିନୀ ଗୌରୀ ମା'ଙ୍କ ନିକଟକୁ ଗମନ କରି ତାଙ୍କ କୃପାରୁ ପ୍ରେମ-ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧମନୋରଥ ହୋଇଥିଲେ ।

ତତ୍ପରେ ଗୁରୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ତାଙ୍କୁ ଗୁରୁଦକ୍ଷିଣା ସ୍ୱରୂପ ଗୁରୁଭାର ଅର୍ପଣ କଲେ । ଏହାପରେ ସେ ଲୋକାଳୟରେ ଗୁରୁଭାବରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ । ସେ ଲୋକାଳୟକୁ ଆସି ଦେଖିଲେ ଯେ, ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପନ୍ଥାରେ ସାଧନା କରିବା ନିମିତ୍ତ ସାଧାରଣଙ୍କର ଶକ୍ତି, ଉଦ୍ୟମ, ସାହସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ତିତିକ୍ଷା, ସଂଯମ ଏବଂ ଅଧ୍ୟବସାୟ ନାହିଁ । ହିନ୍ଦୁଧର୍ମର ମୂଳଭିତ୍ତି ସ୍ୱରୂପ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ ନଥିବାରୁ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମୀମାନେ ବିପଥଗାମୀ । ଏହି ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମ ଆଦର୍ଶଭାବରେ ଗଠିତ ନହେଲେ ଅନ୍ୟ ତିନି ଆଶ୍ରମ—ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ, ବାନପ୍ରସ୍ଥାଶ୍ରମ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସାଶ୍ରମ ମଧ୍ୟ ବିପଥଗାମୀ ହୋଇପଡ଼ିବ, ଆଦର୍ଶ ଗୃହସ୍ଥ ଗଠନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ସେ

'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ' ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାକୁ ମନସ୍ଥ କଲେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମରେ ଗୁରୁଗୃହରେ ରହି ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ ତ୍ୟାଗ, ସଂଯମ, ଶକ୍ତି, ଉଦ୍ୟମ, ସାହସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ କରି ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ସଂସାର ମଧୁମୟ ହେବ ଏବଂ ଗୃହସ୍ଥମାନେ ଆଦର୍ଶ ଜୀବନଯାପନ କରି ପ୍ରକୃତ ସତ୍‌ଭାବରେ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିପାରିବେ । ତାହାହେଲେ ଯାଇ ଦେଶର ସର୍ବବିଧ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସିଦ୍ଧିନିମିତ୍ତ ସେ "ସାରସ୍ୱତ ମଠ ଓ ଆଶ୍ରମ" ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲେ ଏବଂ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ଏହି ପଥକୁ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ନିମିତ୍ତ ସେ ପ୍ରଥମେ 'ଯୋଗୀଗୁରୁ', 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ', 'ଜ୍ଞାନୀଗୁରୁ', 'ତାନ୍ତ୍ରିକ ଗୁରୁ' ଓ 'ପ୍ରେମୀକଗୁରୁ' ଗ୍ରନ୍ଥମାନ ପ୍ରଣୟନ କରି ଧର୍ମଜଗତରେ ନୂତନ ଆଲୋକ ସମ୍ପାତପୂର୍ବକ ବିଭିନ୍ନ ମତବାଦ ଭିତରେ ସମନ୍ୱୟ ଓ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲେ ।

ଭାରତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଆକାଶ-ପାତାଳ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଦ୍ୟମାନ । ପ୍ରାଚ୍ୟ ସାଧନା ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ଏବଂ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସାଧନା ବହିର୍ମୁଖୀ । ବିଦେଶୀୟ ବୀରଗଣ ଦେଶ, ମନ୍ଦିର ତଥା ଗ୍ରାମ ଧ୍ୱଂସ କରିଛନ୍ତି ସତ୍ୟ; ମାତ୍ର ଭାରତର ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ଶକ୍ତିକୁ ବିନାଶ କରିବା ନିମିତ୍ତ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରି ନାହାନ୍ତି । ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଏହି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ବିବିଧ ଚେଷ୍ଟା ଯତ୍ନ କରି ଶେଷ ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପୁରୀଧାମସ୍ଥ ସ୍ୱର୍ଗଦ୍ୱାର 'ନୀଳାଚଳ କୁଟୀର'ରେ ନିର୍ଜନରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ସମୟରେ ତତ୍କାଳୀନ ଉତ୍କଳୀୟ ଶିଷ୍ୟଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ସଂଗଠିତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ତାଙ୍କ ଶୁଭ ଜନ୍ମତିଥିରେ 'ଆଦର୍ଶ ଗୃହସ୍ଥଜୀବନ ଗଠନ', 'ସଂଘଶକ୍ତିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା' ଓ 'ଭାବବିନିମୟ' କଳ୍ପେ **ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ** ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲେ ଏବଂ ତଦୀୟ ଭାବଧାରା-ପ୍ରଚାର ନିମିତ୍ତ ଆଦେଶ ଦେଇ ୧୯୩୫ ମସିହା ନଭେମ୍ବର ମାସରେ କଲିକତା ମହାନଗରୀରେ ଦେହରକ୍ଷା କଲେ ।

ସେ ଅଦେହୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଭାବରେ ନିତ୍ୟବର୍ତ୍ତମାନ ଥାଇ ଶିଷ୍ୟଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ପରିଚାଳନା କରୁଛନ୍ତି । ଭକ୍ତମାନେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସଂଘ ମାଧ୍ୟମରେ ଗତି କରି ତାଙ୍କ ନାମ ରୂପର ଶରଣ ଗ୍ରହଣ

କରିପାରିଲେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଲାଭରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବେ ନାହିଁ ।

ପରିଶେଷରେ ନିବେଦନ, ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଜୀବନୀ ''ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ନିଗମାନନ୍ଦ'' ଓ ତଦୀୟ ବାଣୀ ପାଠ କରି ବହୁ ଶିଷ୍ୟଭକ୍ତ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ତାଙ୍କର ଚରଣାଶ୍ରୟ ଲାଭ କରୁଛନ୍ତି । 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ' ପ୍ରଭୃତି ସାରସ୍ୱତ ଗ୍ରନ୍ଥାବଳୀକୁ ଉତ୍କଳ ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦ କରି ଉତ୍କଳରେ ପ୍ରଚାର କରିବା ନିମିତ୍ତ ସାରସ୍ୱତ ମଠର ଟ୍ରଷ୍ଟମଣ୍ଡଳୀ ଅନୁମତି ଦେଇଥିବାରୁ ଆମେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞ ।

ଯେଉଁମାନେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ-ସହାନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ 'ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ' ଋଣୀ । ଯେଉଁ ପାଠକମାନଙ୍କ ଆଗ୍ରହାତିଶଯ୍ୟଯୋଗୁଁ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ'ର ପୁନର୍ମୁଦ୍ରଣ କରାଗଲା, ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ଆମେ କୃତଜ୍ଞ । କାଗଜ ଓ ମୁଦ୍ରଣ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିଯୋଗ ପୁସ୍ତକର ମୂଲ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲୁ ।

ଜୟଗୁରୁ

ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଗୁରୁଚରଣାଶ୍ରିତ

ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଚରଣ ମହାନ୍ତ

ସମ୍ପାଦକ, ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ, ପୁରୀ



ଓଁ ନମଃ ଶ୍ରୀନାଥାୟ

ଭୂମିକା

ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଗୁରୁଦେବଙ୍କ କୃପାରୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନର ନିୟମାବଳୀ ପ୍ରକାଶ କରାଗଲା । ଦେଶରେ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ କ୍ରମେ ଜାଗ୍ରତ ହେଉଅଛି । ଲୋକମାନେ କ୍ରମେ ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି ଯେ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ଆଶ୍ରମ ହିଁ ଅନ୍ୟ ତିନି ଆଶ୍ରମର ଭିତ୍ତି; ସୁତରାଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଭାବରୁ ଅନ୍ୟ ତିନି ଆଶ୍ରମ ଭିତ୍ତିହୀନ ଓ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇପଡୁଛି, ଦେଶରେ ଧର୍ମ ନାମରେ ବିଷମ ଅଧର୍ମର ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଅଛି । ସୁଖର ବିଷୟ ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଏ ଦିଗକୁ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଅଛି । ଯୁବକମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ପାଳନ ନିମିତ୍ତ ବିଶେଷ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଯାଉଅଛି; କିନ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ପାଳନର କୌଣସି ଧାରାବାହିକ ନିୟମାବଳୀ ନ ଥିବାରୁ ଅନେକେ ନାନାପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଖଣ୍ଡେ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ' ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକ ସୁକୁମାରମତି ବାଳକମାନଙ୍କର ବୁଝିବା ଓ ଶିକ୍ଷା କରିବା ପକ୍ଷରେ ତାଦୃଶ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇ ନାହିଁ । 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ' ମାସିକ ପତ୍ରିକାରେ ଆମେମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ନିୟମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛି କିଛି ଆଲୋଚନା କରିଥିଲୁଁ । ତାହା ପାଠ କରି ଗ୍ରାହକ ଏବଂ ପାଠକଗଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଖଣ୍ଡିଏ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ସାହରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହୋଇ ଏହି ପୁସ୍ତକଖଣ୍ଡିକ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା । 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ'ରୁ ଖଣ୍ଡିଏ ପତ୍ର ଉଦ୍ଧୃତ କରି ଆମେମାନେ ଭୂମିକାରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ପରସ୍ଫୁଟ କରୁଅଛୁ ।

ମାନ୍ୟବର

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୁମାର ଚିଦାନନ୍ଦ,

କାର୍ଯ୍ୟାଧ୍ୟକ୍ଷ, 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ' ସମୀପେଷୁ,

ମହାଶୟ !

ଆପଣଙ୍କ ଶାନ୍ତି-ଆଶ୍ରମରୁ ପ୍ରକାଶିତ 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ' ନାମକ ମାସିକ ପତ୍ରିକା ମୋ ନିକଟକୁ କେତେ ଖଣ୍ଡ ପଠାଇଛନ୍ତି ତାହା ପାଇଅଛି । ଆପଣ

ପତ୍ରିକାରେ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ଆଶ୍ରମ' ଶୀର୍ଷକ ଗୋଟିଏ ପ୍ରବନ୍ଧ ଲେଖିଅଛନ୍ତି । ତାହା ପାଠ କରି ମୁଁ ଅତିଶୟ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଅଛି । ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତୋଟି ବିଷୟ ଜାଣିବାପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟକୁ ଏହି ପତ୍ରଖଣ୍ଡି ପଠାଇଲି । ଆଶା କରେ, ସଦୁପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରି ସୁଖୀ କରିବେ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ମୋର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନୁରାଗ ଅଛି ସତ; କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା, ଯଥାସମୟରେ ମୁଁ ଏହା ଜାଣିପାରି ନଥିଲି ବା ଏହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବୁଝିପାରିନଥିଲି । ଏତେ ଦିନ ପରେ ସେ ସମସ୍ତ ବୁଝିବାକୁ ପାଇଲି; କିନ୍ତୁ ବୁଝିଲେ କଣ ହେବ, ଯାହା ସର୍ବନାଶ ହେବାର କଥା ତାହା ହୋଇଗଲାଣି । ମୁଁ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କରିବି କଅଣ, ନାନାପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାଚାର ଅନାଚାରରେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କରି ବର୍ତ୍ତମାନ ପଶୁତ୍ୱପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି । ଯଦି ପୂର୍ବରୁ କେହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ମୋତେ ବୁଝାଇଦେଇ ସେ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତେ, ତେବେ ଏପରି ଘଟିନଥାନ୍ତା କିମ୍ୱା ମୋର ଏପରି ସର୍ବନାଶ ହୋଇନଥାନ୍ତା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଉପାୟ କଣ ? କଣ କରିବି ? ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର ବୟସ ଏକୋଇଶ ବର୍ଷ । କେତେ ବର୍ଷ ହେଲା ବିବାହ ମଧ୍ୟ କରିଅଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବି କିପରି ? ସେହି ଉପଦେଶ ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଚରଣ ତଳେ ଉପନୀତ ହୋଇଅଛି । ଆଶାକରେ, ମୋର ଆଶା ପୂରଣ କରିବେ ।

ହୃଦୟରେ ଅନେକ ଆଶା ପୋଷଣ କରିଥିଲି ;କିନ୍ତୁ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ପୂରଣ ହେଲା ନାହିଁ । ଭଗବାନ କେବେ ଯେ ଏହି ଅଧମର ଆଶା ପୂରଣ କରିବେ, ତାହା ତାଙ୍କୁ ଜଣା । ପ୍ରାୟ ଦୁଇବର୍ଷ ହେବ ପୂଜନୀୟ ସ୍ୱାମୀ ନିଗମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଦେବଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ 'ଯୋଗୀ-ଗୁରୁ' ପୁସ୍ତକ ମୋର ହସ୍ତଗତ ହୋଇଅଛି । 'ଯୋଗୀଗୁରୁ' ପାଠ କରି ମୋର ଅଜ୍ଞାନ-ଅନ୍ଧକାର ବିଦୂରିତ ହେଲା; ମୁଁ କେତେକ ପରିମାଣରେ ବୁଝିପାରିଲି ।

ସେଥିରୁ ବୁଝିଲି, ପରମହଂସଦେବଙ୍କ କଥା ପ୍ରକୃତ ସତ୍ୟ । ଆଜିକାଲି ଗୁରୁଗିରି ବ୍ୟବସାୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଛି । କୁଳଗୁରୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ

ସେ ନିଷେଧ କରିଅଛନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରଥମେ କୁଳଗୁରୁଙ୍କ ନିକଟରୁ ମନ୍ତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରି ପରେ ଶିକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ ଉପଗୁରୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଶାସ୍ତ୍ରସମ୍ମତ ବୋଲି ସେ ଲେଖିଛନ୍ତି । ତଦନୁଯାୟୀ ମୁଁ ୧୩୧୪ ସାଲରେ ପୈତୃକ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ମନ୍ତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିଅଛି । ଈଶାନଚନ୍ଦ୍ରଶୀଳ ମହାଶୟଙ୍କ ନିକଟରୁ ପରମହଂସଦେବଙ୍କ ଠିକଣା ଜାଣି ତାଙ୍କ ଶ୍ରୀଚରଣ ସମୀପରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେବା ନିମିତ୍ତ ଆଗ୍ରହାନ୍ୱିତ ହୋଇ ଅପେକ୍ଷା କରି ବସିଅଛି । ବସିଅଛି ଅର୍ଥ—ମୁଁ ଯିବି ଯିବି ହୋଇ ବିଚାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯାଇପାରୁ ନାହିଁ । ମୋର ପିତା ଅଛନ୍ତି । ପରମହଂସଦେବଙ୍କ ନିକଟକୁ ମୋର ଯିବା ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ନୁହେଁ । ମୁଁ ଯଦି ସ୍ୱାଧୀନ କିମ୍ବା ଉପାର୍ଜନକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ବୋଧହୁଏ ଏ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କ ସହିତ ମୋର ସାକ୍ଷାତ ହୋଇସାରନ୍ତାଣି । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ ହେଲେ ପିତାଙ୍କ ନିକଟରୁ ଖରଚ ମାଗିକରି ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ସେ ଦେଲେ ଯିବା ହୁଏ, ନଚେତ୍ ନାହିଁ । ମୁଁ ନିଜେ ଉପାର୍ଜନକ୍ଷମ ନୁହେଁ ଯେ, ସେଥିରେ ବାଟଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଯାଇପାରିବି; ତେଣୁ ଅଦୃଷ୍ଟ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରି ବସିରହିଅଛି । ଜାଣେ ନାହିଁ, ମୋ ଅଦୃଷ୍ଟରେ ଭଗବାନ କଅଣ ଲେଖିଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ' ପତ୍ରିକା କେତେ ମାସ ହେବ ପାଇଅଛି । ଗ୍ରାହକ ହେବାପାଇଁ ଆନ୍ତରିକ ଇଚ୍ଛା; କିନ୍ତୁ କଅଣ କରିବି ? ଏ ବିଷୟରେ ପିତାଙ୍କ ନିକଟରୁ କୌଣସି ଅର୍ଥ ପାଇବାର ଆଶା ନାହିଁ , ଅର୍ଥାତ୍ ଧର୍ମବିଷୟକ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ବା ପତ୍ରିକା ନିମିତ୍ତ ସେ ପଇସାଟିଏ ଦେବାକୁ ମଧ୍ୟ ରାଜି ନୁହନ୍ତି ।

'ଯୋଗୀଗୁରୁ' ପାଠ କରି ଅବଗତ ହେଲି ଯେ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କରି ନ ପାରିଲେ କୌଣସି ବିଷୟରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ହେଲେ ଭକ୍ତିଭାବ ସମସ୍ତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ;ସୁତରାଂ,ସାଧନ ଭଜନ ବିଡ଼ମ୍ବନା ମାତ୍ର । ପରମହଂସଦେବ ଲେଖିଛନ୍ତି, ''ସଂଯମ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସବୁ ସାଧିତ ହୋଇପାରେ'' । ତା ବୁଝିଛି ସତ; କିନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିପାରୁ ନାହଁ । ପ୍ରବଳ ସଂସାରମାୟାବଦ୍ଧ ଓ ପାଶବଦ୍ଧ ସାମାନ୍ୟ ଜୀବ ମୁଁ । ମୋର କି ଶକ୍ତି ଅଛି ଯେ, ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ସଂଯମ ଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରିପାରିବି ? ଅନେକ ଚେଷ୍ଟା କରି ଦେଖିଛି, ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ମୈଥୁନ ବର୍ଜନ କରିବା ମୋ ପକ୍ଷରେ

ସାଧ୍ୟାତୀତ । ସଂସାର-ଆଶ୍ରମ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ମୁଁ ସମର୍ଥ ହେବି କି ନା, ତା ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରୁନାହିଁ । ସଂସାର ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲି ;କିନ୍ତୁ ପାରିଲି ନାହିଁ । ଦେଖିଲି, ସଂସାର-ସ୍ୱାଦଗ୍ରହଣେଚ୍ଛୁ ମନ ତାହାର ଉନ୍ମତ୍ତ ଲେଲିହାନ ଜିହ୍ୱା ଲହଲହ କରି ବଢ଼ାଇ ଦେଉଅଛି । ମନ କହୁଛି, ସଂସାର ଛାଡ଼ିବି ନାହିଁ, ଅଥଚ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବି । ବିଷମ ସମସ୍ୟା ! ପଇସା ଦେବି ଅଳ୍ପ ଜିନିଷ କିଣିବି ଭଲ । ଏହା ବା କିପରି ସମ୍ଭବ ହେବ ? ମୋର ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ପ୍ରୟୋଜନ । ସେ ପଥ ଦେଖାଇ ନଦେଲେ ଆଉ ଉପାୟ ନାହିଁ । ପରମହଂସଦେବଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯେ ଯାଇପାରିବି, ଏହାର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ଦେଖୁନାହିଁ । ଆଉ ଏହି ହତଭାଗା ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭୟ କରୁଅଛି; କାରଣ ମୋ' ପରି ପାପୀକୁ ସେ କାଳେ ଘୃଣା କରିବେ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେତେ ଯେ ପାପ କରିଛି, ତାହାର ଇୟତ୍ତା ନାହିଁ; ତେଣୁ ଏହି ପାପକଳୁଷିତ ଜୀବନ ନେଇ ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭୟ ଲାଗୁଛି । ଯିବାର ମଧ୍ୟ ଉପାୟ ନାହିଁ । ସେ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ, ସେ ସମସ୍ତ ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି । ଭୟରେ ତାଙ୍କ ନାମରେ ଚିଠି ଖଣ୍ଡିଏ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରିଲି ନାହିଁ । ଆପଣ ତାଙ୍କର ଭକ୍ତ; ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୃପା ହୁଏ, ତେବେ ତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ କୃପା ହେବ । ଏହି ଆଶାରେ ଆପଣଙ୍କ ଚରଣସମୀପରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଅଛି । ଅନୁଗ୍ରହ କରି ଏ ହତଭାଗା ପ୍ରତି କୃପାକଟାକ୍ଷପାତ କରିବେ—ଏହାହିଁ ପ୍ରାର୍ଥନା ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର ମନରେ ଏହି ଧାରଣା ହେଉଅଛି ଯେ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ ନକଲେ ଆଉ ଉପାୟ ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ସାଧନ ସହଜସାଧ୍ୟ ହେବ । ସୁତରାଂ ସାଧନ-ଭଜନ କଲେ ଫଳ ମଧ୍ୟ ମିଳିବ । ନାନାବିଧ ପୁସ୍ତକ ଆଲୋଚନା ଦ୍ୱାରା ଜାଣିପାରିଛି ଯେ, ବିବାହିତ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରାଯାଇପାରେ । ପରମହଂସଦେବଙ୍କର 'ଯୋଗୀଗୁରୁ' ପୁସ୍ତକରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉକ୍ତ ହୋଇଅଛି । ସେ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ' ନାମ ଦେଇ ଅନ୍ୟ ଖଣ୍ଡିଏ ପୁସ୍ତକରେ ଏ ବିଷୟରେ ବିଶଦ ଆଲୋଚନା କରିବେ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି । ସେ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ସାଧନ' ଲେଖିଛନ୍ତି କି ନା, ଜାଣେନାହିଁ । ଯଦି ଲେଖିଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ଅନୁଗ୍ରହପୂର୍ବକ ଜଣାଇବେ ।

ମାଘ ମାସର 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ' ପାଠକରି ଅବଗତ ହେଲି ଯେ, ପରମହଂସଦେବଙ୍କର 'ଜ୍ଞାନୀଗୁରୁ' ନାମକ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଅଛି । ପିତାଙ୍କ ନିକଟରୁ ଟଙ୍କା ମିଳିବ ନାହିଁ ଜାଣି ମୋ ନିକଟରେ ଯେଉଁ ସାମାନ୍ୟ କେତୋଟି ଟଙ୍କା ଥିଲା, ସେଥିରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଖଣ୍ଡିଏ 'ଜ୍ଞାନୀଗୁରୁ' କିଣିବାକୁ ଏବଂ 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ' ପତ୍ରିକାର ଗ୍ରାହକ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଅଛି । 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ'ର ୨ୟ, ୩ୟ ଓ ୪ର୍ଥ ସଂଖ୍ୟାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି । କେବଳ ମାତ୍ର ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା ପାଇନାହିଁ । ଅତଏବ ମୋତେ ଖଣ୍ଡିଏ 'ଜ୍ଞାନୀଗୁରୁ' ଏବଂ ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ' ନ୍ୟାଯ୍ୟ ମୂଲ୍ୟରେ ଭି.ପି. ପୋଷ୍ଟରେ ପଠାଇଦେବେ ଏବଂ ସେହି ପାର୍ଶଲ ମଧ୍ୟରେ ମୋର ଏହି ପତ୍ରର ଉତ୍ତର ପ୍ରଦାନ କରି ବାଧିତ କରିବେ ।

ଆପଣଙ୍କ ଚରଣତଳେ ଆତ୍ମକାହାଣୀ ନିବେଦନ କଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କଅଣ, ଉପଦେଶ ଦେବେ । ଆପଣଙ୍କ କୃପା ହେଲେ ପରମହଂସଦେବଙ୍କ କୃପା ହେବ ବୋଲି ମୋର ବିଶ୍ୱାସ; କାରଣ, ଭଗବାନ ଭକ୍ତାଧୀନ । ପୂର୍ବଜନ୍ମର ସୁକୃତିଫଳରେ ବୋଧହୁଏ ପରମହଂସଦେବଙ୍କର ସନ୍ଧାନ ମୁଁ ପାଇଅଛି; କିନ୍ତୁ ପାଇଲେ କଅଣ ହେବ—ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ ଶ୍ରୀଚରଣ ସମୀପରେ ଉପନୀତ ହୋଇପାରିଲି ନାହିଁ । ମୋର ବିଶ୍ୱାସ, ଆପଣ ଦୟାକଲେ ତାହା ହୋଇପାରିବ । ମୁଁ ମାନବ ହୋଇ ପଶୁତ୍ୱପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି, ଅଜ୍ଞାନ-ଅନ୍ଧକାରରେ ବୁଡ଼ିଯାଇଛି । ଦୟା କରନ୍ତୁ ! ଅଧମ ପାପୀ ବୋଲି ଘୃଣା କରିବେ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଭାବରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ପାପୀମାନଙ୍କର ଅଧିକାର ବେଶୀ; କାରଣ ସେ ଅଧମତାରଣ, ପତିତପାବନ । ମୋର ଏହି ଅଜ୍ଞାନ-ଅନ୍ଧକାର ଘୁଞ୍ଚାଇଦିଅନ୍ତୁ—ଏତିକି ପ୍ରାର୍ଥନା । ପାପୀର ହୃଦୟରେ ସାହସ ନାହିଁ; ସେ ଭୀତ, ସଂକୁଚିତ । ସେ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭୟ କରେ । ମୋର ମଧ୍ୟ ତାହାହିଁ ହୋଇଅଛି । ଏକେତ ବୟସ ଅଳ୍ପ; ସେଥିରେ ପୁଣି ପାପରେ ଜର୍ଜରିତ; ତେଣୁ ମନରେ ନାନାପ୍ରକାର ଭୟ ହେଉଅଛି । ଆପଣ ଦୟା କରନ୍ତୁ; ମୋତେ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ପରମହଂସଦେବଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବାପାଇଁ ମୋର ସାହସ ହେଉନାହିଁ । ପୁଣି ଯିବାର ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ଦେଖିପାରୁନାହିଁ । ମୋର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କଅଣ, କହିଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଯାହା କହିବେ, ତାହା ହିଁ କରିବି । ଶୀଘ୍ର ୧ମ ସଂଖ୍ୟା 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ' ଓ ଖଣ୍ଡିଏ

'ଜ୍ଞାନୀଗୁରୁ' ପଠାଇବେ ଏବଂ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବିଷୟରେ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବେ—ଏଏହାହିଁ ଅନୁରୋଧ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଅଣ କରିବି, ତାହା ମଧ୍ୟ ଜଣାଇବେ । ମୋର ଯହିଁରେ ଆଉ ଅଧୋଗତି ନହେବ, ତାହାହିଁ କରିବେ—ଏତିକି ମୋର ପ୍ରାର୍ଥନା । ଇତି । x x x

ପାଠକ ! ନାନାପ୍ରକାର ବିଚାର କରି ପତ୍ରଲେଖକଙ୍କର ନାମ, ଧାମ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିଲୁ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ପତ୍ରଟି ଅବିକଳ ମୁଦ୍ରିତ ହେଲା । 'ଆର୍ଯ୍ୟ-ଦର୍ପଣ' ପତ୍ରିକାରେ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ' ଶୀର୍ଷକ ପ୍ରବନ୍ଧ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାପରଠାରୁ ଏହିପରି ବହୁ ପତ୍ର ପ୍ରତିଦିନ ଆମ ନିକଟକୁ ଆସୁଅଛି । ନମୁନା ସ୍ୱରୂପ ଖଣ୍ଡିଏ ପ୍ରକାଶ କରାଗଲା । ଅଧିକାଂଶ ପତ୍ରଲେଖକ ସ୍କୁଲ, କଲେଜର ଛାତ୍ର ଏବଂ ବୟସ ୧୬ ବର୍ଷଠାରୁ ୨୩/୨୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ।

ହେ ଦେଶର ଉନ୍ନତିକାମୀ ମହାମାନ୍ୟ ନେତାଗଣ ! ସମାଜ ସଂସ୍କାରକଗଣ ! ବର୍ତ୍ତମାନ ଥରେ ସମାହିତ ଚିତ୍ତରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ, ଦେଶର କି ଶୋଚନୀୟ ଅବସ୍ଥା—କି ବିଷମ ସର୍ବନାଶ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଅଛି, ଦେଶର ବଡ଼ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ; ତେଣୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅନ୍ଧ—ଜଣେ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଏ ଦିଗକୁ ପଡ଼ିଅଛି ମାତ୍ର । ହିନ୍ଦୁବଂଶ ଧ୍ୱଂସପଥରେ ଚାଲୁଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତେ ସାବଧାନ ହୁଅନ୍ତୁ, ନଚେତ୍ ଆଉ ରକ୍ଷା ହେବାର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନାହିଁ । 'ବିଧବା ବିବାହ ଅଭାବରୁ ଦିନକୁ ଦିନ ହିନ୍ଦୁଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ହେଉଅଛି ବୋଲି ଯେଉଁମାନେ ଅଭିମତ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ଆମ୍ଭେମାନେ ସେମାନଙ୍କ କଥାରେ ଆସ୍ଥାସ୍ଥାପନ କରିପାରୁନାହୁଁ; କାରଣ, ଦେଖାଯାଉଅଛି ଯେ ସମାଜରେ ଜଣେ ଜଣେ ରମଣୀ ସତର-ଅଠରଟି ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରନ୍ତି; କିନ୍ତୁ କାହିଁ ଅବା କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ମାତ୍ର ଜୀବିତ ରହନ୍ତି । ଏମାନେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଜୀବିତ ରହିପାରିଲେ ବିଧବା-ବିବାହର ଅପ୍ରଚଳନ ସତ୍ତ୍ୱେ ହିନ୍ଦୁସଂଖ୍ୟା ଆଶାତୀତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରନ୍ତା ।

ତେଣୁ କହୁଛି, ପ୍ରକୃତ ପଥ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ବିପଥରେ ବୁଲି ଚିତ୍କାର କଲେ କୌଣସି ଫଳ ହେବ ନାହିଁ । ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ ପୂର୍ବକ ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷା ବିସ୍ତାର କରି ନପାରିଲେ, ଦେଶର ଆଉ ମଙ୍ଗଳ ନାହିଁ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟହୀନ ପିତାଙ୍କର ପୁତ୍ର ଶୌର୍ଯ୍ୟ-ବୀର୍ଯ୍ୟ ହରାଇ ଦୁର୍ଜୟ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଅକାଳରେ କାଳକବଳରେ ପତିତ ହେଉଅଛନ୍ତି । ଯାହା ହୋଇଯାଇଛି, ସେଥିନିମିତ୍ତ ଅନୁଶୋଚନା କରିବା ବୃଥା । ଭବିଷ୍ୟତ ନିମିତ୍ତ ସାବଧାନ ହୋଇ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଉପକାରିତା ସାଧାରଣଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ମନୁଷ୍ୟକୁ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରେ, ତାହାର ପ୍ରଚାର ଲଜ୍ଜାଜନକ ବା କୁରୁଚି-ସମ୍ପନ୍ନ ମନେକରି ନିଶ୍ଚେଷ୍ଟ ରହିଲେ ଆଉ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ରକ୍ଷା ନାହିଁ । ଆମେମାନେ ଯେ ଆୟୁ, ବଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମେଧାଶକ୍ତି, ଧାରଣାଶକ୍ତି, ସତ୍‌ସାହସ, ଉଚ୍ଚ ଆଶା—ଗୋଟିଏ କଥାରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଜୀବନର ଯଥାସର୍ବସ୍ୱ ଏକାବେଳକେ ହରାଇ ବସିଅଛୁ, ତାହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଅଭାବ ।

ଯେଉଁସବୁ ଯୁବକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଉପାକାରିତା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ଅତ୍ୟାଚାରରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ପିତାମାତାଙ୍କ ଧାରଣା ଯେ ପୁତ୍ର ମତ୍ସ୍ୟମାଂସ ତ୍ୟାଗ କଲାମାତ୍ରେ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହୋଇଯିବ । ଅନେକ ଶିକ୍ଷିତ ପିତା ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ଅଭିମତ ବୋଲି କହିଆଆନ୍ତି ଯେ "ମତ୍ସ୍ୟମାଂସାଦି ଭୋଜନ ନକଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଜାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା; ବିଶେଷତଃ ଏଥିରେ ଦେହ ବଳହୀନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତ ହୁଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ପଚାରୁ, କେଉଁ ବିଧବା ନାରୀ କିମ୍ବା ପଶ୍ଚିମ-ଭାରତର ହିନ୍ଦୁ ମତ୍ସ୍ୟ-ମାଂସଧ୍ୱଂସକାରୀ ଆମ ଦେଶର ଯୁବକମାନଙ୍କ ପରି ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ? ଶକ୍ତି କଥା ବୋଧହୁଏ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଜାଣନ୍ତି । ଜଣେ ପଞ୍ଜାବୀ କିମ୍ବା ମହାରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଯୁବକ ଦଶଜଣ ମତ୍ସ୍ୟହାରୀ ଯୁବକଙ୍କୁ ଅନାୟାସରେ ପରାସ୍ତ କରିପାରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଥା ଧରିବାକୁ ଗଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଆମ ଦେଶ ଲୋକମାନଙ୍କ ପରି ରୁଗ୍ଣ ଆଉ କେଉଁମାନେ ? ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଧାତୁଦୌର୍ବଲ୍ୟ, ପ୍ରମେହ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କର ବାଧକ, ପ୍ରଦର ରୋଗ ନାହିଁ—ଏପରି କେତେଜଣ ବା ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ ଅଛନ୍ତି, କହିହେବ ନାହିଁ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାରର ଅଶେଷ ଗୁଣ । ପୌରାଣିକ ଯୁଗରେ ତାହାର ଯଥେଷ୍ଟ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଅଛି । ଆତପ ତଣ୍ଡୁଳ, କଞ୍ଚା-କଦଳୀ ଓ ଫଳମୂଳ ଭକ୍ଷଣ କରି ଜ୍ଞାନଗରିଷ୍ଠ ଋଷିଶ୍ରେଷ୍ଠ ବଶିଷ୍ଠ, ବ୍ୟାସ, ପତଞ୍ଜଳି, ଜୈମିନି ପ୍ରଭୃତି ମହାତ୍ମାମାନେ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନାଲୋକରେ ଭାରତଭୂମିକୁ ଆଲୋକିତ କରିଥିଲେ । ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ବର୍ଷ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ପାଳନକରି ରାମାନୁଜ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଇନ୍ଦ୍ରଜିତର ବଧସାଧନରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ । ଏକବିଂଶତିବାର କ୍ଷତ୍ରିୟ-ହନନକାରୀ ପରଶୁରାମଙ୍କ ଅମିତ ବିକ୍ରମ ଆକୁମାର-ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଭୀଷ୍ମଙ୍କ ନିକଟରେ ଅବନତ ହୋଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ପ୍ରଫେସର ରାମମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କର ଅଲୌକିକ ପରାକ୍ରମ କଥା କାହାର ଅବିଦିତ ନାହିଁ । ତାହା ମଧ୍ୟ ଏହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଫଳ । ଲୋକମାନ୍ୟ ତିଳକ ଓ ଗୋଖଲେଙ୍କ ପରି କେତେ ଜଣ ଯୁବକଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶୁଦ୍ଧ, ପବିତ୍ର ଓ ପରିଷ୍କାର ? ସୁତରାଂ ଏହିସବୁ କୁ-ଯୁକ୍ତିର ଅନୁସରଣ କରି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ପ୍ରତି ଅନାଦର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଭ୍ୟତାର ବିଷମୟ ଫଳ ଭିନ୍ନ ଆଉ କଅଣ ହୋଇପାରେ ?

ଉପରୋକ୍ତ ପତ୍ରରୁ ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଛି ଯେ, ପିତା-ମାତା ପୁତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଧର୍ମ ପୁସ୍ତକପାଠ, ଧର୍ମୋପଦେଶ ଲାଭର ଅବକାଶ ବା ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରୁନାହାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦୁର୍ବଳ-ହୃଦୟରେ ସର୍ବଦା ଭୟ ଯେ ସାଧୁସଙ୍ଗ କିମ୍ବା ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥାଦି ପାଠ କରି ପୁତ୍ର କାଳେ ଧାର୍ମିକ ହୋଇଯିବ ଓ ଅର୍ଥୋପାର୍ଜନରେ ଉଦାସୀନ ହୋଇପଡ଼ିବ । ପିତାମାତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଦୋଷ ନାହିଁ; କାରଣ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଧର୍ମ ରକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିନାହାନ୍ତି; ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜର ଅଧିକାଂଶ ଅଭିଭାବକ ହିରଣ୍ୟକଶିପୁର ଅବତାର ବିଶେଷ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଜଣେ ଜମିଦାର ତାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ପୁତ୍ରର ଧର୍ମଭାବ ଦର୍ଶନ କରି ପୁରସ୍କାରର ଲୋଭ ଦେଖାଇ, ଗୋଟିଏ ବାରବନିତା ଦ୍ୱାରା ପୁତ୍ରକୁ ସୁପଥକୁ (?) ଆଣିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥିଲେ ।

ପାଠକ ! ହିନ୍ଦୁ-ସମାଜର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା କଅଣ ଅଧିକ ବାକି ଅଛି ? ତୁମେମାନେ ସଭାସମିତି କରି ଦେଶର ଉନ୍ନତି ନିମିତ୍ତ ଯେତେ ଚିତ୍କାର କର ନା କାହିଁକି, ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟତୀତ କେବେହେଲେ ସୁଫଳର ଆଶା ନାହିଁ, ତେଣୁ ପଦେ ପଦେ ବିଡ଼ମ୍ବିତ ହେଉଅଛ । ଧର୍ମ ହିଁ ସବୁପ୍ରକାର ଉନ୍ନତିର ଏକମାତ୍ର ଭିତ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଶିକ୍ଷାରେ ଧର୍ମଭାବ ଯେତେବେଳେ ପୁଷ୍ଟ ହେବ, ସେତେବେଳେ ଯାଇ ଦେଶର ଯଥାର୍ଥ ଉନ୍ନତିର ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଧର୍ମ ବ୍ୟତୀତ କଅଣ କେବେହେଲେ ଅହଂତ୍ୱର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଗଣ୍ଡି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ତାହା ବିଶ୍ୱମୟ ପ୍ରସାରିତ

ହୋଇପାରିବ ? ଧର୍ମ ବ୍ୟତୀତ କଅଣ କେହି କେବେ ପର ନିମିତ୍ତ ଆତ୍ମସ୍ୱାର୍ଥ ବଳି ଦେଇପାରେ ?

ତେଣୁ କହୁଛୁ ଯେ ଯେତେ ବକ୍ତୃତାର ଉଚ୍ଚରୋଳରେ ବିଶ୍ୱ-ପ୍ରକମ୍ପିତ କଲେ ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଜାଣିରଖ ଯେ, କେବେହେଲେ ଘଷିଲେ ମାଜିଲେ ରୂପ ଫୁଟେନାହିଁ କି ଧରି ବାନ୍ଧି ପ୍ରୀତି କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତ ଉନ୍ନତିଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ, ଧର୍ମବଳ ଲାଭ କରିବା ଦରକାର ! ଧର୍ମବଳ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କେବଳ ପୁସ୍ତକପାଠ ଓ ବକ୍ତୃତା ଦ୍ୱାରା ଧର୍ମଲାଭ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟସବୁ ଧର୍ମ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ; ତେବେ ଦେଶ-କାଳ-ପାତ୍ର ଭେଦରେ ବିଭିନ୍ନତା ହୋଇପାରେ । ଆମ ଦେଶରେ ବିଧବା ନାରୀମାନେ ଆୟୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ବିଭୂଷିତା ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହିମା ବିଘୋଷିତ କରୁଅଛନ୍ତି । ଆଉ ଆମେ ଖେଚର ମଧ୍ୟରେ ଘୁଡ଼ି, ଜଳଚର ମଧ୍ୟରେ କୁମ୍ଭୀର ଏବଂ ଚତୁଷ୍ପଦ ମଧ୍ୟରେ ଚୌକିକୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ ବାକି ସମସ୍ତ ଉଦରସ୍ଥ କରି ସମଗ୍ର ଦେଶଟାକୁ ଭଗବାନଙ୍କର ଡାକ୍ତରଖାନରେ ପରିଣତ କରିଅଛୁ ।

ଅତଏବ, ଯଦି ପ୍ରକୃତରେ ଦେଶର ଉନ୍ନତିଲାଭ ନିମିତ୍ତ ଇଚ୍ଛା ଥାଏ, ତେବେ ଆପାମରସାଧାରଣଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଭାବରେ ଦେଶର କି କ୍ଷତି ଘଟୁଅଛି, ତାହା ସର୍ବପ୍ରଥମେ ବୁଝାଇଦେବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କେବଳ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ କର' ବୋଲି ବକ୍ତୃତା ଦେଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ଧନୀମାନେ ଧନ, ବିଦ୍ୱାନମାନେ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ନିଜ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଦେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ସତ୍‌ସାହସ ଓ ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞାର ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ । ଦିନେ ଦୁଇଦିନରେ ଯେ ଦେଶର ଅଭାବ ଦୂର ହୋଇଯିବ, ସେ ଆଶା ଦୁରାଶା ମାତ୍ର । ପ୍ରଥମ ଉଦ୍ୟମରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ୟକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରତିପାଳନ କରି ନପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ଯୁବକମାନେ ଯେପରି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଉପକାରିତା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ସେମାନଙ୍କ ପୁତ୍ରମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ପଥ ପ୍ରଶସ୍ତ କରିଦେଇପାରନ୍ତି, ଅନ୍ତତଃ ସେହି ସଂସ୍କାର ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ପାଳନର ସୁବିଧା

ନିମିତ୍ତ ପ୍ରତି ଜିଲ୍ଲାରେ, ପ୍ରତି ସବ୍‌ଡିଭିଜନରେ ଏବଂ ବିଶିଷ୍ଟ ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ସେହିପରି ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଦେଶର ସାଧୁ ମହାତ୍ମାମାନେ ଚେଷ୍ଟା କରି କେତେଜଣ ଯୁବକଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ପାଳନର ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ତେତେଜଣ କୃତବିଦ୍ୟ ସାଧୁ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଭାବରେ ଆଶ୍ରମ ସ୍ଥାପନ କରି ଦେଶର ଉପକାର କରିପାରିବେ ।

ଭାରତବର୍ଷରୁ ବହୁଦିନରୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ପାଳନ ଉଠିଯାଇଥିବାରୁ ହିନ୍ଦୁ ସମାଜରେ ନାନାପ୍ରକାର ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥା ଦେଖାଦେଇଛି; ସୁତରାଂ ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟବସାୟ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସାଧୁ, ମହାତ୍ମା, ଧନୀ, ଜ୍ଞାନୀ, କର୍ମୀ, ଛାତ୍ର, ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କର ସମବେତ ଉଦ୍ୟମରେ ଯେପରି ଆମର ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଗଣ ସେହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ମହାବ୍ରତ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରନ୍ତି, ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱଦେଶହିତୈଷୀଙ୍କର ଜୀବନର ମହାବ୍ରତ ହେବା ଉଚିତ । ନିଜ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷୁଦ୍ରତ୍ୱ ଭୁଲି ଏହି ମହାବ୍ରତ ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରିଲେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିବାରର, ମୋଟ ଉପରେ ସମଗ୍ର ହିନ୍ଦୁଜାତିର ଉନ୍ନତି ଅବଧାରିତ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହି ଆଶ୍ରମରେ ପ୍ରଥମେ ଯେତେବେଳେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଉପଦେଶଦେବା ଆରମ୍ଭ କଲୁ, ସେତେବେଳେ ଅନେକ ବିଦ୍ରୂପ କରୁଥିଲେ; କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ-ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ମୁଖଶ୍ରୀ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସନ୍ଦର୍ଶନ କରି ଅନେକେ ଆଗ୍ରହରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ପାଳନ ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟାକୁଳ ହେଉଛନ୍ତି । ସତ୍ୟର ମହିମା ଆଲୋକ ପରି ଆପେ ଆପେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ତେବେ ଆମ୍ଭେମାନେ ସମାଜରେ ନଗଣ୍ୟ । ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ଆଶ୍ରମରେ ରଖାଇ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରାଇବୁ—ଏ ଶକ୍ତି ଆମର ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ଉପଦେଶ ନେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଆଦରର ସହିତ ଆଗ୍ରହରେ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିବାଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଯୁବକମାନଙ୍କର ଉପକାର ହେଲେ, ଶ୍ରମ ସଫଳ ହେଲା ବୋଲି ଜ୍ଞାନ କରିବୁ ।

ସାରସ୍ୱତ ମଠ — ବିନୀତ

ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା — **ଶ୍ରୀ କୁମାର ଚିଦାନନ୍ଦ**

ବୈଶାଖ ୨୮ ଦିନ, ୧୩୧୭ ସାଲ

●

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ

ନିୟମ-ପାଳନ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥା

''ଧର୍ମାର୍ଥ କାମମୋକ୍ଷାଣାଂ ଆରୋଗ୍ୟଂ ମୂଳମୁତ୍ତମମ୍''(ଆୟୁର୍ବେଦ)

ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ ଓ ମୋକ୍ଷ—ଏହି ଚତୁର୍ବର୍ଗ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ସର୍ବତୋଭାବରେ ଶରୀର ଆରୋଗ୍ୟ ରହିବା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ଶରୀର ପୀଡ଼ାଗ୍ରସ୍ତ ବା ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହେଲେ, କୌଣସି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟସାଧନ କରିହେବ ନାହିଁ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ସବୁ ଜାଣୁ, ସବୁ ବୁଝୁ; ଦୋଷ, ଗୁଣ, ପରନିନ୍ଦା ପ୍ରଭୃତିର ବିଚାର ଆମେ କରିଜାଣୁ; କିନ୍ତୁ ଏପରି କୌଣସି ଉପାୟ ଆମେ କରିଜାଣୁ ନାହିଁ, ଯଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭପୂର୍ବକ ସଂସାର ମଧ୍ୟରେ ସତ୍‌କର୍ମାନ୍ୱିତ ହୋଇ ମାନବସମାଜର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରିପାରିବୁ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକ ମହାଶୟ ବହୁ ରାଜନ୍ୟବର୍ଗଙ୍କ ଜୀବନବୃତ୍ତାନ୍ତ, ଏଲିଜାବେଥ୍‌ଙ୍କ ପରି ସାମ୍ରାଜ୍ଞୀମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ରବଳ,କେଉଁଠି କେଉଁ ସାଗର ବିଦ୍ୟମାନ, ମାଂସ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଯବକ୍ଷାରାଦି ଖାଦ୍ୟସାର ଅଛି—ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମନର ଏତେ ଉତ୍କର୍ଷସାଧନ କରାଇପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ଆଜି ଆମେ ପବିତ୍ର ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ଅନାବନା ଜଙ୍ଗଲି ଘାସ, ବିଲ୍ୱପତ୍ରକୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ବାଜେ ପତ୍ର, ଗୋମାତାକୁ ପଶୁ ଓ ପିତାମାତାଙ୍କୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ-କର୍ମ ସଂଯୋଜକ ଇତ୍ୟାଦି ଆଖ୍ୟା ଦେଇ ବହୁ ବିଷୟରେ ଗଭୀର ଗବେଷଣାପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଲୋଚନା କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା କରିଅଛୁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଏତେ ହୀନଭାବାପନ୍ନ ହୋଇଯାଇଅଛି ଯେ, ଆମେ କେଉଁଠାରେ ହେଲେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଇଁବାକୁ ଚାହୁଁନାହିଁ ।

ସୋଡ଼ାପାଣି ନଖାଇଲେ ଆମର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଗଙ୍ଗାଜଳ ବା ସ୍ୱଚ୍ଛ ନଦୀର ଜଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୂଷିତ ଓ ସେଥିରେ ବହୁବିଧ କୀଟାଣୁ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ତାହା କର୍ଦ୍ଦମଯୁକ୍ତ ବୋଲି ଆମର ଅବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ।

ଏହା ଆମର ଦୋଷ ନୁହେଁ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିକ୍ଷାର ଫଳ । କାରଣ ଆମେ ପ୍ରଥମରୁ ଶିକ୍ଷା କରିଛୁ, ଆନାଲାଇଜ୍ (ବିଶ୍ଳେଷଣ) କରିବାକୁ । ଯଦି ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଶିକ୍ଷା କରିଥାଆନ୍ତୁ ଯେ, **"ଗଙ୍ଗାଜଳଂ ସେବ୍ୟଂ ଅସେବ୍ୟଂ ଅନ୍ୟାତ୍"** ଅର୍ଥାତ୍ ଗଙ୍ଗାଜଳ ହିଁ ପାନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଅନ୍ୟ ଜଳ ଗଙ୍ଗାଜଳ ପରି ପାନଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ; ତୁଳସୀ ବୃକ୍ଷର ରସ ଶର୍ଦ୍ଦିନାଶକ, ଚେର ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ, ବିଲ୍ୱପତ୍ରର ରସ ବାତନାଶକ, କାଳମେଘୀର ରସ ପ୍ଲୀହାନାଶକ, ପିତାମାତା ମହାଗୁରୁ—ଏ ସମସ୍ତ କଥା ଯଦି ବୁଝିପାରିଥାଆନ୍ତୁ; ତେବେ କେବେହେଲେ ଆମ ନିକଟରେ ସୋଡ଼ାପାଣି, ଅସ୍ପୃଶ୍ୟ କୁକ୍‌କୁଟାଦିର ମାଂସ, ନବାତ ଥାଉ ଥାଉ ସଫା ଚିନି, ଘୃତ ସତ୍ତ୍ୱେ ଚିକନ୍ ବ୍ରଥ୍ ଅଥବା ସୁଗନ୍ଧି ଥାଉ ଥାଉ ବିଲାତି ଘାସ ଏତେ ଆଦର ପାଉନଥାନ୍ତା ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ବିଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାବଳରେ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପଡ଼ିଛୁ ଯେ, ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ବିଦ୍ୟାର୍ଜ୍ଜନପୂର୍ବକ ସମାଜରେ ଉଚ୍ଚପଦବୀ ଲାଭ କଲା ମାତ୍ରେ ବହୁ ପରିବାରପୋଷକ ନିଜର ଦରିଦ୍ର ପିତାଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁସମାଜରେ ଘରର ଚାକର ବୋଲି ନକହିଲେ ଆମେ ତୃପ୍ତିଲାଭ କରିପାରୁ ନାହୁଁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷାବଳରେ ଏପରି ଉନ୍ନତ ହୋଇଯାଇଛି ଯେ, ଆମର ଧର୍ମ—ଧର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ୟ ନୁହେଁ; ଆମର ଶିକ୍ଷା—ଶିକ୍ଷା ପଦବାଚ୍ୟ ନୁହେଁ, ଆମ ସଂସାରର ସର୍ବସ୍ୱ ଭାରତୀୟ ଲଳନାଗଣ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରିଗଣିତ ନୁହନ୍ତି, ଆମର ଦେଶୀୟ ଔଷଧ—ଔଷଧ ପଦବାଚ୍ୟ ନୁହେଁ ଏବଂ ଆମର ସଦାଚାର ବା ନିତ୍ୟ କ୍ରିୟା କର୍ମ—ଧର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ଆମେ ଭାବୁଛୁଁ । ଏହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ, ଆମେ ଧର୍ମରକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ କୌଣସି ଶିକ୍ଷା ପାଉନାହୁଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂସାରରେ ପିତାମାତାମାନେ ମନେକରୁଛନ୍ତି ଯେ, ପୁଅଟି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଏପରିକି ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ଚୋରିକରି ମଧ୍ୟ ଥରେ ବି.ଏ.ବି.ଏଲ୍.

ପାସ୍ କରିପାରିଲେ, ସେମାନଙ୍କର ଆଉ କୌଣସି ଭାବନା ରହିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା ମଧ୍ୟରେ କେହି କେବେ ଭାବିଛନ୍ତି କି, ମୋ ପୁଅଟି କେତେ ଦିନ ଜୀବିତ ରହିବ କିମ୍ବା "ସାରଂ ଶ୍ୱଶୁରମନ୍ଦିରଂ" ଭାବି ଆମମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ନଦାନରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବ ? ଯଦି ପିତା ପୁତ୍ର ଠାରୁ ଅର୍ଥଯଶାଦିର କାମନା ପୋଷଣ କରୁଥାନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେବ, ପ୍ରଚଳିତ ବୈଦେଶିକ ଶିକ୍ଷାଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଆମର ଧର୍ମ କଅଣ, କିପରି ଶରୀର ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହୁଏ, ରିପୁସଂଯମ ଓ ଚରିତ୍ର ଗଠନ କିପରି କରିବାକୁ ହୁଏ, ଦେହ କିପରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ; କୁଇନାଇନ୍ ସହିତ ତୁଳନାରେ ଗୁଳିଚିରସ, କ୍ଷେତ୍ରପାମ୍ପଡ଼ାର ଦୋଷଗୁଣ ବା କଅଣ, ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ଦେବଦେବୀ କଅଣ, ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ ସମସ୍ତ ଧର୍ମ ଅପେକ୍ଷା ଶ୍ରେଷ୍ଠ କାହିଁକି, କିପରି ସଦ୍‌ଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରିବ, କାହିଁରେ ଦେଶର ଉନ୍ନତି ହେବ ଓ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ଉପକାର ହେବ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟ ଶିକ୍ଷା ଦେବା । ଏହା ପିତାମାତାଙ୍କର ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ଆମେ ମନେକରୁ । କାରଣ, ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଯଦି ଶିଶୁକୁ ସତ୍‌ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ନକରି କେବଳ ଗୁଡ଼ିଏ ରାକ୍ଷସୀ ବିଦ୍ୟାର ଆଲୋଚନା କରାଯାଏ, ତାହାହେଲେ ଏହି ଶିଶୁ ଯେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ରାକ୍ଷସଭାବାପନ୍ନ ହୋଇଉଠିବ, ଏଥିରେ ଆଉ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ । ଆମ ଜାତୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟସମୂହରେ ଜଣେ ଦୁଇଜଣ ଧର୍ମଯାଜକ ନିଯୁକ୍ତ କରି ସୁକୁମାରମତି କୁମାରମାନଙ୍କର କୋମଳ ହୃଦୟରେ ଧର୍ମବୀଜ ବପନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଆମର ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଆମେ ଅନୁରୋଧ କରିଅଛୁ । ସଂସାର ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ଲାଭ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଦୈହିକ ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ, ଜୀବନ ରକ୍ଷା ନହେଲେ ସମସ୍ତ ହିଁ ବୃଥା; କିନ୍ତୁ ସେହି ଜୀବନକୁ କିପରି ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ, ତା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ; ଅଥବା ଜାଣିବାର ସେଭଳି ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଏହା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଦୁଃଖର ବିଷୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜର ଯୁବକମାନେ ଶିକ୍ଷା ଓ ସଂସର୍ଗ ଦୋଷରେ ବୃଦ୍ଧ ସାଜି ଗୁପକ୍ତଭାବରେ ସେନଗୁପ୍ତ (ବୈଦ୍ୟ) ମହାଶୟମାନଙ୍କର ଦ୍ୱାରେ ଦ୍ୱାରେ ବୁଲି ଶେଷରେ ଚିତ୍ରଗୁପ୍ତଙ୍କ ନିକଟରେ ହାଜର ହେଉଛନ୍ତି । ହେ ପ୍ରିୟ ପାଠକ ମହାଶୟଗଣ ! ଆଜି ଅମ୍ଭମାନଙ୍କର ଭେକତ୍ୱ

ଲାଭ ହୋଇଅଛି, କାରଣ ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ କହିଅଛନ୍ତି ଯେ—

ଗୁଣିନି ଗୁଣଜ୍ଞେ ରମତେ ନାଗୁଣଶୀଳସ୍ୟ ଗୁଣିନି ପରିତୋଷଃ

ଅଳିରେତି ବନାତ୍ କମଳଂ ନ ହି ଭେକସ୍ତେ କବାସୋଽପିଚ ॥

ଗୁଣୀମାନେ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଗୁଣୀଜନମାନଙ୍କର ଆଦର ବୁଝିଥାନ୍ତି । ଯେପରି, ପଦ୍ମ ଯେ କି ପଦାର୍ଥ ତାହା କେବଳ ଭ୍ରମର ହିଁ ବୁଝେ; କିନ୍ତୁ ଭେକ ପଦ୍ମ ନିକଟରେ ବାସ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ଗୁଣଗ୍ରାମ ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଧର୍ମ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଅମୂଲ୍ୟ ହୀରକଖଣ୍ଡମାନ ସଜ୍ଜିତ ରହିଅଛି, ଆମେ କାଚ-ଭ୍ରମରେ ତାହାକୁ ଦୂରକୁ ନିକ୍ଷେପ କରୁଅଛୁଁ । ଯଦି ଆମେ ପ୍ରକୃତ ଜହୁରୀ ହୋଇଥାନ୍ତୁ, ତାହାହେଲେ କେବେହେଲେ ଆମର ଏପରି ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ହୋଇନଥାନ୍ତା । ଆମ୍ଭେମାନେ ସର୍ବଦା ସୁଖରେ କାଳଯାପନ କରିପାରୁ ଥାଆନ୍ତୁ । ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି, ସଂସାରରେ ଜ୍ଞାନୀ ହୋଇପାରିଲେ ଯାଇ ସମୁଦାୟ ଅସତ୍‌କର୍ମ ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ—

ଯଥୈଧାଂସି ସମିଦ୍ଧୋଽଗ୍ନି ଭସ୍ମସାତ୍ କୁରୁତେଽର୍ଜ୍ଜୁନ

ଜ୍ଞାନାଗ୍ନି ସର୍ବକର୍ମାଣି ଭସ୍ମସାତ୍ କୁରୁତେ ତଥା । ଗୀତା, ୪-୩୮

ଯଦି ଜ୍ଞାନ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଉନ୍ନତିର ସୋପାନ ହୁଏ, ତେବେ ସେହି ଜ୍ଞାନ କିପରି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ, ତାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ବିଜ୍ଞମାନଙ୍କର ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏକେତ ଆମ୍ଭେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ଅନ୍ଧ, ସେଥିରେ ପୁଣି ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଅଭାବ । ଯେଉଁମାନେ ଉପଦେଶ ଦେଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଣି ଅଧିକାଂଶ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକତର ଅନ୍ଧ । ସୁତରାଂ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଯେ ଏଭଳି ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଘଟିବ, ଏଥିରେ ଆଉ ବିଚିତ୍ରତା କଅଣ ଅଛି ? ଆମେ କାହା କଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ? ଯେ କହୁଛନ୍ତି, ଗୃହସ୍ଥ ! ଜାଗରିତ ହୁଅ; ପୁଣି ସେ କହୁଛନ୍ତି— ''ଉଠ ନାହିଁ, ରାତି ଅଛି ।''

ବର୍ତ୍ତମାନ କଅଣ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ? ଏତେବେଳେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଆମର ଯେଉଁ ଈଶ୍ୱରଦତ୍ତ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଅଛି, ତାହାର ଆଶ୍ରୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା, କାରଣ ଭଗବାନ ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ନିମିତ୍ତ ଜ୍ଞାନ

ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି, ସୁତରାଂ ଟିକିଏ ସ୍ଥିରଭାବରେ ସେହି ଜ୍ଞାନକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ବିବେକର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଚଳିପାରିଲେ ସର୍ବଦା ଦୁଃଖରେ ହାହାକାର କରି ଜୀବନଟାଯାକ ଅସହାୟ ଅବସ୍ଥାରେ କଟାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦେହରୂପକ ରଥରେ ବିବେକ-ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସାରଥି ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ନିବୃତ୍ତିନାମ୍ନୀ ଅଶ୍ୱିନୀଦ୍ୱୟଙ୍କର ବଲଗାଧାରଣ ପୂର୍ବକ ବିଷାଦମଗ୍ନ ଶିଷ୍ୟ ଓ ସଖା ଅର୍ଜ୍ଜୁନରୂପୀ ମନକୁ ନିୟତ ଗୀତାମୃତ ପାନ କରାଉଅଛନ୍ତି । ଅତଏବ, ବିବେକର ଶରଣାପନ୍ନ ହୋଇ ଜ୍ଞାନଲାଭ କରିବା ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଜ୍ଞାନଲାଭ କରିବାର ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ, ମନକୁ ସଂଶୟଶୂନ୍ୟ କରିବା; କାରଣ ମନରେ ଲେଶମାତ୍ର ସଂଶୟ ଥିଲେ, ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମେ ନାହିଁ ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ ଜାତ ନହେଲେ ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନର ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ହିଁ ଏହାର ଉଦାହରଣସ୍ଥଳ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ କେହି ଦେଖି ନାହାନ୍ତି । ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ଏହାର ଏକମାତ୍ର ହେତୁ; ତେଣୁ କୁହାଯାଉଅଛି ଯେ, ପ୍ରଥମରୁ ସଂଶୟଶୂନ୍ୟ ହୁଅ । ସଂଶୟଶୂନ୍ୟ ହେବାକୁ ହେଲେ ସର୍ବାଗ୍ରେ **ଦୁଷ୍କର୍ମ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ** । ତା'ପରେ ସନ୍ଦେହ ନାଶ । ସନ୍ଦେହ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜ୍ଞାନ ଆପଣାମନକୁ ଆସିଯାଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେହୀର ଯେପରି ଆହାର-ବିହାରାଦି ନିତ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ, ସେହିଭଳି ପ୍ରତ୍ୟହ ଜ୍ଞାନର ବୃଦ୍ଧି ନିମିତ୍ତ ଯତ୍ନକରିବା ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ, କାରଣ କେବଳ ପଶୁତୁଲ୍ୟ ନିତ୍ୟ-ଭୋଜନପରାୟଣ ହେଲେ ଆମେ ମନୁଷ୍ୟ ବୋଲି ଯେଉଁ ଦାବି କରୁ, ତାହା'ଯେ ଲୋପ ପାଇଯିବ— ଏଥିରେ ଅଣୁମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଶରୀର ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ଯେପରି ନିତ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିଶ୍ରମ ଆବଶ୍ୟକ, ସେହିଭଳି ଜ୍ଞାନୀ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛାଥିଲେ ଭଗବତ୍ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ପାଳନୀୟ, କାରଣ ମତ୍ତମାତଙ୍ଗ ସଦୃଶ ଦୁର୍ଦ୍ଦମନୀୟ ମନକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ-ରଜ୍ଜୁଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧନ କରିନପାରିଲେ କେବେହେଲେ ସଫଳକାମ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ମନର ସଂଶୟ ଯେତେ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବ, ମନ ସେହି ପରିମାଣରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଉଠିବ । ସେଥିନିମିତ୍ତ ପ୍ରଥମେ ନମ୍ରଭାବ, ପରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଅନ୍ୱେଷଣ, ତତ୍ପରେ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ, ତାହାପରେ ଉପଦେଶ ପାଳନ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକର୍ମର ସଂଯୋଜନାଦି କରିବା ବିଧେୟ ।

ଏହା କଲେ ବିଶ୍ୱାସ ଆପଣା ମନକୁ ଫୁଟିଉଠିବ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କ ଅଭାବରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାଲାଭରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଅଛୁ ବୋଲି ଅସୀମ ଜ୍ଞାନ ସମ୍ପନ୍ନ ଆର୍ଯ୍ୟବଂଶରେ ଜାତ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ଓ ନଗଣ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ିଛୁ ଏବଂ ସର୍ବଦା ରୋଗ ଶୋକରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ସଂକଳ୍ପିତ କର୍ମ ନାଶ ହେତୁ ହାହାକାର କରି ମରୁଅଛୁ ।

ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତର ଶିବତୁଲ୍ୟ ଋଷିମାନଙ୍କର ଅସାଧାରଣ ଶକ୍ତି କଥା ବୋଧହୁଏ ଆଜିକାଲି ଜଗଦମ୍ବାଙ୍କ କୃପାରୁ ସମସ୍ତେ ଅବଗତ ଅଛନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଏଭଳି ଅସାଧାରଣ ଶକ୍ତିର ମୂଳ କାରଣ କଅଣ, ତାହା ଅବହିତ ଚିତ୍ତରେ କେହି ଥରେ ଚିନ୍ତା କରିଅଛନ୍ତି କି ? **ଛାତ୍ର ଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ** (ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ) ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତିଲାଭର ଏକମାତ୍ର କାରଣ । କେତେ ଶତାବ୍ଦୀ ବିତିଗଲାଣି, ଭାରତବାସୀଙ୍କର ଏହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ମୂଳରେ କୁଠାରାଘାତ କରାଯାଇଅଛି । ଆଜିକାଲି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ନାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାହିଁ । ପୁରୁଷାନୁକ୍ରମରେ ଏହି ସର୍ବରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ, ସର୍ବଦୁଃଖ ବିନାଶକ, ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନ ଉନ୍ନତି ଏବଂ ପୁନରୁତ୍‌ଥାନର ଏକମାତ୍ର ବୀଜମନ୍ତ୍ର—**ଏହି ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ** ପାଳନ ନକରି ଭାରତବାସୀଗଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତ ଅଧିକାରଚ୍ୟୁତ ହୋଇ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପଡ଼ିଅଛନ୍ତି ଏବଂ କ୍ରମେ ଧ୍ୱଂସପଥରେ ଅଗ୍ରଗତି କରୁଛନ୍ତି । ପିତାମହଙ୍କର ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ଥିଲା, ପିତାଙ୍କର ସେ ଶକ୍ତି ନାହିଁ, କ୍ରମେ ତାହା କ୍ଷୟ ହେଉଅଛି ।

ଆମର ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଗଣ ଯେଉଁ ସାମାନ୍ୟ ଶକ୍ତି ଟିକକ ପିତାମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ପାଇଛନ୍ତି, ତାହା ପୁଣି ଇଚ୍ଛାରେ ହେଉ ବା ଅନିଚ୍ଛାରେ ହେଉ, ଶିକ୍ଷା ଦୋଷରେ ହେଉ ବା ଦୀକ୍ଷା ଦୋଷରେ ହେଉ, ଅନାଚାର ବା କଦାଚାରରେ ହେଉ ଅଥବା ଅନାହାର ବା କଦାହାରରେ ହେଉ, ରୋଗରେ ହେଉ ବା ଅତ୍ୟାଚାରରେ ହେଉ, ସର୍ବଦା କ୍ଷୟ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ଅଥବା ଇଚ୍ଛାକରି କ୍ଷୟ କରୁଅଛନ୍ତି । ସେଥିରେ କେହି ବାଧା ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ସାହସ କରୁନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ବାଧା ଦେବାର ଯେ କିଛି ପ୍ରୟୋଜନ ଅଛି, ତାହା ମଧ୍ୟ କେହି ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।

ଆଜିକାଲି ଶତକଡ଼ା ୭୫ଜଣ କ୍ଷୟରୋଗଗ୍ରସ୍ତ,ଅର୍ଥାତ୍ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ—ଏହା କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ; କାରଣ ସମସ୍ତଙ୍କର ଶରୀର କ୍ରମେ କ୍ରମେ କ୍ଷୟଦିଗକୁ ଗତି କରୁଅଛି । ଯେକୌଣସି କାରଣ ଶରୀରକ୍ଷୟ ହେଲେ, ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ରରେ ତାକୁ କ୍ଷୟ ରୋଗ ବୋଲି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଠାରେ କ୍ଷୟରୋଗର କୌଣସି ନା କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଶରୀର ଶୀର୍ଣ୍ଣ, ଲାବଣ୍ୟଶୂନ୍ୟ, ମନ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ବିହୀନ, ଦୃଷ୍ଟି କ୍ଷୀଣ, କେଶ ପକ୍ୱ । ଶୁକ୍ରଗତ ଦୋଷ ନାହିଁ—ଏପରି ଲୋକ ଅତୀବ ବିରଳ । ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି, ଧାରଣାଶକ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକଙ୍କର ପ୍ରାୟ ନାହିଁ । ମସ୍ତିଷ୍କ ପରିଚାଳନା ପୂର୍ବକ ଗୋଟିଏ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ଆବିଷ୍କାର କରିପାରିବେ, ଏପରି ଶକ୍ତି କାହାରିଠାରେ ହେଲେ ଦେଖାଯାଉନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଅନୁକରଣପ୍ରିୟ । ସବୁ କଥାରେ ହାଁ ଜୀ ହାଁ ଜୀ । ପ୍ରଧାନତଃ ସତ୍‌ସାହସ କାହାକୁ କହନ୍ତି, ଏକଥା କେହି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ତ ହେଲା ଏକାଦଶ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଧାନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମନର କଥା । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଦଶ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଇଅଛି । ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଯୁବକଗଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ନାସିକା ଓ ତ୍ୱକ୍‌ବିହୀନ ହୋଇପଡୁଅଛନ୍ତି । ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଜିକାଲ ଅନେକେ ଅକାଳରେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପତିତ ହେଉଅଛନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥା । ତେବେ ଆଉ ଦୁଇ ତିନି ପୁରୁଷ ପରେ ଯେ କି ଅବସ୍ଥା ଘଟିବ, ତାହା ଅନୁମାନ କରିବାକୁ କାହାରି ଆଉ ବାକି ଅଛି କି ? ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଭାରତବାସୀଗଣ କ୍ରମେ ଧ୍ୱଂସପଥରେ ଗତି କରୁଅଛନ୍ତି । ସେ ପଥରେ ବାଧାପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ କେହି ନାହିଁ । କେହି ଯଦି ସ୍ୱଦେଶହିତୈଷୀ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ଏହି କ୍ଷୟରୋଗରୁ ଭାରତବାସୀଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବା ତାଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟହେବା ଉଚିତ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତବର୍ଷର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଏବଂ ସଂସ୍କାର ନିମିତ୍ତ ସମାଜରେ ଏକ ମହା ଆନ୍ଦୋଳନ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଅଛି । ଭଗବାନଙ୍କ କୃପାରୁ ଭାରତବାସୀ ସମସ୍ତେ ଐଶୀଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବରେ ଜାଗ୍ରତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି ଶୁଭକ୍ଷଣରେ ଯେପରି

ସ୍ଥାୟୀ ଫଳ ମିଳେ, ସେହିପରି ଉଦ୍‌ଯୋଗ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶହିତୈଷୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନେକ ବିଷୟ କେବଳ ଆଲୋଚନାମୂଳକ ହୋଇ ରହିଅଛି । ପ୍ରକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇନାହିଁ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଶିକ୍ଷାଭିମାନୀ ସଂସ୍କାରକ ଏବଂ ଉନ୍ନତିପ୍ରିୟ ସଭ୍ୟଗଣ ଭାରତର ପୁନରୁତଥାନର ଓ ସଂସ୍କାରର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଯେପରି ବିସ୍ମୃତ ନହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ବୃକ୍ଷର ମୂଳଚ୍ଛେଦନ କରି ଅଗ୍ରଭାବରେ ଯେପରି ଜଳ ନ ଢାଳନ୍ତି—ଏହାହିଁ ପ୍ରାର୍ଥନା । ପ୍ରାଚୀନ ତ୍ରିକାଳଜ୍ଞଋଷିମାନଙ୍କ ମତରେ ଜନ୍ମସଂସ୍କାର ହିଁ ଜୀବର ପ୍ରଧାନ ସଂସ୍କାର । ଲୋକେ ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ଅବଲମ୍ବନପୂର୍ବକ ଗ୍ରାର୍ହସ୍ଥ୍ୟଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ହେଲେ, ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଗଣ ନିଶ୍ଚୟ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ, ବଳିଷ୍ଠ, ସତ୍‌ସାହସୀ, ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ଓ ଧାର୍ମିକ ହେବେ । ତାହାହେଲେ ଯାଇ ସାମାଜିକ ଉନ୍ନତି, ଜାତୀୟ ଉନ୍ନତି, ଧର୍ମନୀତିର ଉନ୍ନତି ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ତପ୍ରକାର ଉନ୍ନତି ଆପଣା ମନକୁ ହେବ । ଏପରି ମେଧାବୀ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟବୀର୍ଯ୍ୟଶାଳୀ ଏବଂ ସୁସଂସ୍କାରସମ୍ପନ୍ନ ମାନବଗଣ ନିଶ୍ଚୟ କର୍ମବୀର ହେବେ ଏବଂ ସେମାନେ ଏହି କର୍ମ ଭୂମି ଭାରତରେ ଅଙ୍ଗାରକୁ ଛୁଇଁଦେଲେ ତାହା ସୁନାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଆମ୍ଭେମାନେ ସୁନାକୁ ଧରିଲେ ତାହା ଅଙ୍ଗାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଉଅଛି । ଏପରିହେଲେ କ୍ରମେ ଏହି ଭାରତ ଭୂମିରୁ ତମୋଗୁଣ ବିଦୂରିତ ହୋଇ ସତ୍ତ୍ୱ ଓ ରଜଗୁଣ ଆବିର୍ଭୂତ ହେବ, ସୁନାର ଭାରତ ପୁଣି ସୁନାର ଭାରତରେ ପରିଣତ ହେବ ଆଉ ଶ୍ମଶାନଭୂମି ହୋଇ ରହିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ କହୁଅଛୁ, ଛାତ୍ର ଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନ ହିଁ ସର୍ବରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ, ସର୍ବଦୁଃଖ-ବିନାଶକ ଏବଂ ଭାରତର ପୁନରୁତ୍‌ଥାନର ଏକମାତ୍ର ବୀଜମନ୍ତ୍ର । ହେ ଅଭିଭାବକଗଣ, ଶିକ୍ଷକଗଣ ଓ ଛାତ୍ରଗଣ ! ଆସନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଏକତ୍ରହୋଇ ପୁନରାୟ ସେହି ମହାଶକ୍ତିଙ୍କ ଆବିର୍ଭାବ ନିମିତ୍ତ ପ୍ରାଣପଣ ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ଦେଖିବା, ସେଥିରେ କୌଣସି ସୁଫଳ ଫଳିବ କି ନାହିଁ ।

''ଯତ୍ନେ କୃତେ ଯଦି ନ ସିଦ୍ଧତି କୋଽତ୍ର ଦୋଷଃ'' ।

ପୁତ୍ର ଚରିତ୍ରବାନ ହେଉ, ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାଙ୍କର ଆନ୍ତରିକ ଇଚ୍ଛା, କାରଣ ପିତା ପୁତ୍ର ନିମିତ୍ତ ଯେଉଁ ସମ୍ପତ୍ତି ରଖିଯାଆନ୍ତି,ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବପ୍ରକାର

ସମ୍ପତ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ବିଦ୍ୟା ଏବଂ ସତସ୍ୱଭାବହିଁ ପ୍ରଧାନ । ଏହି ଦୁଇଟିର ଅଭାବ ହେଲେ ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତି ଯେତେ ଥାଉ ନା କାହିଁକି, ତାହା ରକ୍ଷାହେବା ଦୁଷ୍କର; କିନ୍ତୁ ପିତାମାତାଙ୍କର ଏହି ଆନ୍ତରିକ ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହନ୍ତି । ଜନ୍ମଠାରୁ ସାତବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଆମର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ପାଖେ ପାଖେ ରଖୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ବିଶେଷ ନଜର ଦେଉ, ମାତ୍ର ଦଶମ କିମ୍ବା ଦ୍ୱାଦଶ ବର୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କଲାପରେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆମର ଆଉ କୌଣସି ଦୃଷ୍ଟି ରହେ ନାହିଁ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ମଧ୍ୟ ଆମେ ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ମନେ କରିଥାଉଁ । ଆମର ରୁଚିବିକାର ହେତୁ ଏକପ୍ରକାର ଯମ ଲଜ୍ଜା (ମିଥ୍ୟାସଂକୋଚ) ଆସି ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ଏହି ଯମଲଜ୍ଜା ହିଁ ଆମର ଜାତୀୟ ଅଧଃପତନର ମୂଳ କାରଣ । ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହି ସଂକୋଚ ତ୍ୟାଗ କରି ପୁତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ଯେପରି ସ୍ନେହ ଓ ଯତ୍ନ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ସର୍ବଦା ପାଖେ ପାଖେ ରଖି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥିଲେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସେପରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ନରଖୁ ଓ ଯତ୍ନ ନନେଉ, ଆମେ ଯେ ପୁତ୍ର ପୌତ୍ରାଦିମାନଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ଯତ୍ନ କରୁଛୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛୁ—ଏହା କେବଳ ତୁଣ୍ଡ କଥାରେ ପରିଣତ ହେବା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳିବ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଜାତୀୟ ଉନ୍ନତି ନିମିତ୍ତ ବାସ୍ତବିକ ଆନ୍ତରିକ ଇଚ୍ଛା ଥାଏ, ତେବେ ରାଜନୈତିକ ବ୍ୟାପାରରେ ଓ ସଭା-ସମିତିରେ ବିଶେଷ ମନୋଯୋଗ ପ୍ରଦାନ ନକରି ନିଜ ନିଜ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରିବାକୁ ସର୍ବାନ୍ତଃକରଣରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପୁତ୍ରକନ୍ୟାମାନେ ଯେପରି କୁସଂସର୍ଗରେ ପତିତ ନହୁଅନ୍ତି, ଏବଂ ଧର୍ମପଥରେ ମନ ରଖି ସ୍ୱ ସ୍ୱ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସାଧନ କରିବାକୁ ତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି, ସମସ୍ତଙ୍କର ଏ ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ଯତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ । ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଶିକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ ପ୍ରେରଣ କଲେ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଶେଷ ହୋଇଗଲା, ଏପରି ମନେ କରିବା କଦାପି ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଜାତୀୟ ଉନ୍ନତି ବା ଅବନତି ମୂଳରେ ହିଁ ଛାତ୍ରସମାଜ । ସେମାନେ ଯେଭଳି ଭାବରେ ଗଠିତ ହେବେ, ଜାତୀୟ ଉନ୍ନତି

ବା ଅବନତି ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ହେବ । ଅତଏବ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ଯହିଁରେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ସେଥିପ୍ରତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱଦେଶ-ହିତୈଷୀଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏ ବିଷୟରେ ଲଜ୍ଜା କଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ବୃକ୍ଷମୂଳରେ ଆଘାତ କରି ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଜଳସେଚନ କଲେ, ବୃକ୍ଷର ଦଶା କଅଣ ହେବ, ଥରେ ଭାବିବା ଉଚିତ ।

ନିଜ ଶକ୍ତିକୁ ନିଜେ ହରାଇ ବସି ପୁନରାୟ ଶକ୍ତିଲାଭ ନିମିତ୍ତ ବିଜାତୀୟଏବଂ ବିଜେତା ରାଜାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ କ୍ରନ୍ଦନ କଲେ, ସେମାନେ ଉପହାସ କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବେ କି ? ସେମାନେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ରକ୍ଷା ହୋଇପାରିବ କିପରି ? ଆମ୍ଭେମାନେ ମେଧାଶକ୍ତି, ଧାରଣା ଶକ୍ତି, ପ୍ରତିଭା, ସତ୍ସାହସ, ଉଚ୍ଚ ଆଶା—ଗୋଟିଏ କଥାରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଆମ ଜୀବନର ଯଥାସର୍ବସ୍ୱ, **ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ** ପ୍ରତିପାଳନ ନକରି ଏକାବେଳକେ ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇ ପଡ଼ିଅଛୁ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଶକ୍ତି ନିମିତ୍ତ ପର ନିକଟରେ ଭିକାରି ହେଲେ ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ ହେବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳିବ କି ?

ବର୍ତ୍ତମାନ କାଳରେ ପ୍ରାଚ୍ୟ କିମ୍ବା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଭିମାନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଦୁଇଜଣ ମହତ୍ଲୋକଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ୍ ଆଉ କେହି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ହେଲେ ମୌଳିକତତ୍ତ୍ୱ ଆବିଷ୍କାର କରିବା କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡେ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ମୂଳଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରଣୟନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ମୂଳଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରଣୟନ କିମ୍ବା ମୌଳିକ ତତ୍ତ୍ୱ ନିରୂପଣ କରିବା ତ ଦୂରର କଥା, ଆର୍ଯ୍ୟଋଷିମାନଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅନେକଙ୍କର ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ କଥାରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନ ଉପାର୍ଜ୍ଜନ ଆଜିକାଲି ଆମ ପକ୍ଷରେ ଏକପ୍ରକାର ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼ିଅଛି । ଏହା କଣ ସେହି ମୁନିଋଷିମାନଙ୍କ ବଂଶଧରଗଣଙ୍କ ପରିଚୟ ? ସେମାନେ ବେଦ, ବେଦାନ୍ତ, ଜ୍ୟୋତିଷ, ଆୟୁର୍ବେଦ ପ୍ରଭୃତି ନାନାବିଧ ଶାସ୍ତ୍ର ପ୍ରଣୟନ କରି ଅମର ହୋଇ ରହିଅଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ବ୍ରତ ଥିଲା ପରୋପକାର । ଆଉ ସେମାନଙ୍କ ବଂଶଧର ଆମେ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଏଭଳି ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇପଡ଼ିଅଛୁ ଯେ, ଏପରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ତ ଦୂରର କଥା, ସାମାନ୍ୟ

ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଓ ସାମାନ୍ୟ ଜୀବିକା ଉପାର୍ଜ୍ଜନ କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଆମଦ୍ୱାରା ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟ କିଛିହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧିତ ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ସେହି ମହାତ୍ମାଙ୍କର ବୀର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସେହିମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଆମ ଧମନୀରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଅଛି; କିନ୍ତୁ ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ନ କରିବା ହେତୁ ଆଜି ଆମ୍ଭେମାନେ ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇପଡ଼ିଅଛୁ । ଯେପରି ଆମର ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଗଣ ପୁଣି ସେହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ମହାବ୍ରତ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରିବେ, ସବୁପ୍ରକାର ଯତ୍ନସହକାରେ ସେହି ଚେଷ୍ଟା କରିବା ହିଁ ଆମ ଜୀବନର ମହାବ୍ରତ ହେବା ଉଚିତ ।

ଆମେ କହୁଛୁ, ''ଗତସ୍ୟ ଶୋଚନା ନାସ୍ତି'' । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ସମୟ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କ ଉନ୍ନତି ନିମିତ୍ତ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ଏବଂ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ଉଭୟ ରକ୍ଷିତ ହେବ, ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ସୁଖୀ ହେବେ ତଥା ହିନ୍ଦୁଜାତିର ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଅବଧାରିତ ହେବ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ କର, କେବଳ ଏହି କଥା ମୁହଁରେ କହିଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଛାତ୍ର, ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ସମସ୍ତଙ୍କର ଏଥିପାଇଁ ସମବେତ ଚେଷ୍ଟା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ପ୍ରଥମତଃ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ସତ୍‌ସାହସ ଏବଂ ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଆବଶ୍ୟକ । ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସରଳ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ସତ୍‌ସଂସର୍ଗ ହିଁ ଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରଧାନ ସହାୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଭଲମନ୍ଦ ଲୋକ ସର୍ବତ୍ର ବିଦ୍ୟମାନ । କେବଳ ଚିହ୍ନିପାରିଲେ ହେଲା । ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ସଂଯମ ଆବଶ୍ୟକ । ତତ୍ପରେ ଛାତ୍ରମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନ କରିବାକୁ ସୁବିଧା ପାଇବାଭଳି ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ଥାପିତ ହେବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । କେବଳ ସତ୍‌ସଂସର୍ଗ ଏବଂ ଆହାରସଂଯମ ଇତ୍ୟାଦି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ; କାରଣ ପୁରୁଷାନୁକ୍ରମେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି ଭାରତବାସୀଗଣ ଜନ୍ମରୁ ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇ ପଡ଼ିଅଛନ୍ତି । ପିତାମହ ଏବଂ ପିତାଙ୍କର ଦୁର୍ବଳତା କ୍ରମେ ସନ୍ତାନଠାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଅଛି; ଅତଏବ ସେମାନେ ଜନ୍ମରୁ ଯେଉଁ ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ତଦାନୁଷଙ୍ଗିକ କେତେଗୁଡ଼ିଏ

ରୋଗକୁ ସହଚରଂ କରିନେଇଛନ୍ତି; ତାହା ସହସ୍ର ଚେଷ୍ଟାରେ ମଧ୍ୟ ଦୂରୀଭୂତ ହେବ ନାହିଁ । ସେଥିନିମିତ୍ତ **ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ** କଅଣ, ତହିଁର ଆଲୋଚନାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ଉପାୟ ଅବଧାରଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କଅଣ ?

''ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟମ୍''—(ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ)

ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣର ନାମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ଶରୀରସ୍ଥ ଶୁକ୍ରଧାତୁକୁ ଅବିଚଳିତ ଓ ଅବିକୃତ ରଖିବା ଉପାୟକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଶୁକ୍ର ହିଁ ଶରୀର ରକ୍ଷାର ମୂଳ ନିଦାନ । ଆମମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହି କଥାର ବିଶେଷ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ।

ରସାଦ୍ରକ୍ତଂ ତତୋ ମାଂସଂ ମାଂସାନ୍ମେଦଃ ପ୍ରଜାୟତେ
ମେଦସୋଽସ୍ଥିତତୋ ମଜ୍ଜା ମଜ୍ଜାୟାମଃ ଶୁକ୍ର ସମ୍ଭବଃ ।
ଶୁକ୍ରଂ ସୌମ୍ୟଂ ସିତଂ ସ୍ନିଗ୍ଧଂ ବଳପୁଷ୍ଟିକରଂ ସ୍ମୃତମ୍
ଗର୍ଭବୀଜଂ ବପୁଃ ସାରୋ ଜୀବସ୍ୟାଶ୍ରୟ ଉତ୍ତମଃ
ଓଜସ୍ତୁ ତେଜୋଧାତୁନାଂ ଶୁକ୍ରାନ୍ତାନାଂ ପରଂସ୍ମୃୟମ୍ ।
ହୃଦୟସ୍ଥମପି ବ୍ୟାପ ଦେହସ୍ଥିତିନିବନ୍ଧନମ୍ ।

—ସୁଶ୍ରୁତ

ରସରୁ ରକ୍ତ, ରକ୍ତରୁ ମାଂସ, ମାଂସରୁ ମେଦ, ମେଦରୁ ଅସ୍ଥି, ଅସ୍ଥିରୁ ମଜ୍ଜା, ମଜ୍ଜାରୁ ଶୁକ୍ରର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ । ଶୁକ୍ର ସୌମ୍ୟ, ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଏବଂ ବଳପୁଷ୍ଟିକାରକ । ଏହା ଗର୍ଭର ବୀଜ ସ୍ୱରୂପ; ଶରୀରର ସାର ଏବଂ ଜୀବର ଜୀବନର ପ୍ରଧାନ ଆଶ୍ରୟ । ରସରୁ ଶୁକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସପ୍ତଧାତୁର ତେଜକୁ **ଓଜଃ** କୁହାଯାଏ । ହୃଦୟ ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଆଧାର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସର୍ବଶରୀରବ୍ୟାପୀ ଏବଂ ଶରୀରରକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ସାଧନ ।

ଶୁକ୍ର ନଷ୍ଟ ହେଲେ ଓଜଃ ଧାତୁ ବିନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଶୁକ୍ର ହିଁ ଓଜଃ ସ୍ୱରୂପ ଅଷ୍ଟମ ଧାତୁର ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ । ଓଜଃ ପଦାର୍ଥ ବହ୍ନିତେଜ ବୋଲି

ପ୍ରଖ୍ୟାତ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଏହି ଓଜଃ ପଦାର୍ଥକୁ ମାନବିକ ଆକର୍ଷଣୀ ଶକ୍ତି (Human Magnetism) ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଦେହରକ୍ଷାର ଏକମାତ୍ର ଉପାଦାନ । ଏହାର ଅଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଦୈହିକ ବଳ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି, ମେଧା, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି, ଧାରଣାଶକ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଦେହ ଯକ୍ଷ୍ମା, ପ୍ରମେହ, ଶକ୍ତିରାହିତ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ବହୁବିଧ ରୋଗର ନିଳୟ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉଦାସୀନ ଓ ଜଡ଼ଙ୍କ ପରି ହୋଇ ଅଳ୍ପକାଳ ମଧ୍ୟରେ କାଳଗ୍ରାସରେ ପତିତ ହୋଇଥାଏ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ପଣ୍ଡିତଗଣ ମଧ୍ୟ ଏକଥା ପୁନଃପୁନଃ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଡକ୍ଟର ଫ୍ୟାଲରେଟ୍ ଲେଖିଛନ୍ତି, Debility of intellect and especially of the memory characterises the mental alienation of the licenatious— ଅର୍ଥାତ୍ ମତିଭ୍ରମ ବା ବୁଦ୍ଧିବୃତ୍ତିର ଅଭାବ ବିଶେଷତଃ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ, ଦୁଶ୍ଚରିତ୍ର, ଲମ୍ପଟୀ ବା କାମୁକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାନସିକ ଶକ୍ତିକ୍ଷୟର ସୂଚନା ଦିଏ । ଅତଏବ ଯେକୌଣସି କର୍ମ କରିବାକୁ ହେଲେ ଦେହରକ୍ଷା ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ଦେହରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପୁରାକାଳରେ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନେ ନିଜ ନିଜ ପୁତ୍ରମାନଙ୍କୁ ନବମ ବର୍ଷରେ ଉପବୀତ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ କରି ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ନିକଟକୁ ଅଧ୍ୟୟନ ନିମିତ୍ତ ପ୍ରେରଣ କରୁଥିଲେ । ସେମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନରେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରିବା ପରେ ଯାଇ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶପୂର୍ବକ ଦାରପରିଗ୍ରହ କରୁଥିଲେ । ଯାହାଙ୍କ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଥରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଯାଇଛି, ତାଙ୍କର ଆଉ ଭାବନା କଅଣ ? କେବଳ ପୁତ୍ର ଉତ୍ପାଦନ ନିମିତ୍ତ ଯାହା ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟୟ, ତାହା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛାଧୀନ ।

କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବର ସେ ସୁଦିନ ଆଉ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ କୁଶିକ୍ଷାରେ, କୁଆଚରଣ ପ୍ରଭାବରେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାଳକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁକ୍ରବ୍ୟୟୀ । ବାଳକଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରୌଢ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ସୁଖ ନିମିତ୍ତ ବୈଧ ଓ ଅବୈଧ ଉପାୟରେ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ କରି ଜୀବନର ସୁଖ ନଷ୍ଟପୂର୍ବକ ବଜ୍ରଦଗ୍ଧ ତରୁ ସଦୃଶ ବିଚରଣ କରୁଅଛନ୍ତି ଏବଂ

ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ପାଦିତ ସନ୍ତାନଗଣ ଆହୁରି ହୀନବୀର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରି ଜୀବନରେ ନାନାବିଧ ଦୁର୍ଜ୍ଜୟ ରୋଗଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗପୂର୍ବକ ଅକାଳରେ କାଳକବଳରେ ପତିତ ହେଉଛନ୍ତି ।

''ନ ତପସ୍ତପ ଇତ୍ୟାହୁର୍ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ତପୋତ୍ତମମ୍ ।

ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ଭବେତ୍ ଯସ୍ତୁ ସ ଦେବୋ ନ ତୁ ମାନୁଷଃ ।''

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ହିଁ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ତପସ୍ୟା । ଯେ ଏହି ତପସ୍ୟାରେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରି ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ହୋଇଛନ୍ତି, ସେ ମନୁଷ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦେବତା ପଦବାଚ୍ୟ । ଯେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା, ମୃତ୍ୟୁ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛାଧୀନ, ବୀରତ୍ୱ ତାଙ୍କର କରାୟତ୍ତ । ଇଚ୍ଛା କଲେ ସେ ଅଦ୍ଭୁତ ସାଧନ କରିପାରନ୍ତି । ଶୁକ୍ରର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗମନରେ ସେ ଅତୁଳାନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ଭୀଷ୍ମ, ପରଶୁରାମ ଜଗଜ୍ଜୟୀ ବୀର ଥିଲେ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ମହାଶକ୍ତିଶାଳୀ ଇନ୍ଦ୍ରଜିତକୁ ସଂହାର କରିବା ଲାଗି ରାମାନୁଜ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କୁ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ବର୍ଷ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା ।

''ଶ୍ରବଣଂ କୀର୍ତ୍ତନଂ କେଳିଃ ପ୍ରେକ୍ଷଣଂ ଗୁହ୍ୟଭାଷଣମ୍ ।

ସଂକଳ୍ପୋଽଧ୍ୟବସାୟଶ୍ଚ କ୍ରିୟାନିଷ୍ପତ୍ତିରେବ ଚ ।

ଏତନ୍ମୈଥୁନମଷ୍ଟାଙ୍ଗଂ ପ୍ରବଦନ୍ତି ମନୀଷିଣାଃ

ବିପରୀତଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟମନୁଷ୍ଠେୟଂ ମୁମୁକ୍ଷୁଭିଃ ।''

କାମପ୍ରବୃତ୍ତି ସହକାରେ ରତିବିଷୟକ କଥା ଶ୍ରବଣ, କୀର୍ତ୍ତନ, କେଳି ଦର୍ଶନ, ଗୁହ୍ୟଭାଷଣ, ସଂକଳ୍ପ, ତଦ୍‌ବିଷୟରେ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଏବଂ କ୍ରିୟା-ନିଷ୍ପତ୍ତି— ମୈଥୁନର ଏହି ଅଷ୍ଟବିଧ ଅଙ୍ଗ । ଏହାର ବିପରୀତ କର୍ମକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ସାଧକମାନେ ଏହାର ବିପରୀତ ଅନୁଶୀଳନ କରି ଏଥିରେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରିବେ—ଏହାହିଁ ଉପଦେଶ ।

''ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟଲାଭଃ''

—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟ ସଞ୍ଚିତ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବଳ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ଏହି ମହତୀ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବଳରେ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ସାଧନ ସହଜସାଧ୍ୟ ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ନରଙ୍କ ଦେହରେ ବ୍ରାହ୍ମଣ୍ୟଜ୍ୟୋତି ଏବଂ ନାରୀଙ୍କ ଦେହରେ ସତୀତ୍ୱର ବିମଳପ୍ରଭା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପାଠକଗଣ ! ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତେଦୂର ଆଲୋଚନା କରାଗଲା, ସେଥିରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କଅଣ ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ଅଭାବରେ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ଏବଂ ହିନ୍ଦୁଦେଶର କି ଦୁରବସ୍ଥା ଘଟିଅଛି, ତାହା ବୋଧହୁଏ ବୁଝିପାରିଅଛନ୍ତି ।

ପୂର୍ବେ ହିନ୍ଦୁସମାଜରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ଚାରିଗୋଟି ବିଭାଗ ଥିଲା— **ପ୍ରଥମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ; ଦ୍ୱିତୀୟ ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ; ତୃତୀୟ ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ସନ୍ନ୍ୟାସ ।** କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ କେବଳ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ଅଭାବରୁ ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ିଅଛି । ମୂଳ ଛେଦନ କଲେ ବୃକ୍ଷର ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା, ଫଳମୂଳର ଯେପରି ଅବସ୍ଥା ହୁଏ; ହିନ୍ଦୁସମାଜର ଅବସ୍ଥା ଠିକ୍ ସେହିପରି ହୋଇଅଛି । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ହିଁ ସମସ୍ତ ଆଶ୍ରମର ଭିତ୍ତି ସଦୃଶ; ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ଅଭାବରୁ ଗୃହାଶ୍ରମ କହିଲେ ଭୋଜନାଳୟ ଓ ଶୟନାଳୟ ଭିନ୍ନ କୌଣସି ପବିତ୍ର ଭାବର କଥା ମନକୁ ଆସେ ନାହିଁ । ଯଦି ମନୁଷ୍ୟଜୀବନର ଯଥାର୍ଥ ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କର; ଯଦି ପ୍ରକୃତ ଶାରୀରିକ , ବୈଷୟିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ଲାଭ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କର; ତେବେ ପୁତ୍ରପୌତ୍ରମାନଙ୍କୁ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଅ । କିଭଳି ନିୟମ ସଂଯମରେ ରହିଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧିତ ହୁଏ, ତାହା ନିମ୍ନରେ ବିବୃତ କରାଗଲା । ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଏହି ଦ୍ୱିବିଧ ସଂଯମରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ ଗଠିତ । ପ୍ରଥମେ ଶାରୀରିକ ଅର୍ଥାତ୍ ବାହ୍ୟିକ ନିୟମ ସଂଯମର ପଦ୍ଧତି ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ ।

ପ୍ରାତଃକୃତ୍ୟ

ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ **ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବ** ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୀତଳ ଜଳଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁଦ୍ୱୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୌତ କରିବ । ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ପରେ ଜଳଶୌଚ କରି ମୃତ୍ତିକା ଏବଂ ଜଳଦ୍ୱାରା ହସ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବ । ଯେଉଁ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରି ମଳତ୍ୟାଗ କରିଥିବ, ତାହା ବଦଳାଇ ପକାଇବ; ନତୁବା ଗାତ୍ରମାର୍ଜନୀ (ଗାମୁଛା) ପରିଧାନ ପୂର୍ବକ ମଳତ୍ୟାଗ କରିବ । ତତ୍ପରେ ହସ୍ତପଦାଦି ଧୌତ କରିବ ।

ପ୍ରସ୍ରାବ ପରେ ମଧ୍ୟ ଜଳଶୌଚ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏ ବିଷୟରେ ଆଳସ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ । **ଶୌଚ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଷ୍ଠାପର ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ରୀତି ଅନୁକରଣୀୟ** ବୋଲି ମନେରଖିବ । ଏହିପରି ବାହ୍ୟ ଶୌଚ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ କ୍ରମେ ଚିତ୍ତ ପବିତ୍ରଭାବ ଧାରଣ କରିବ ।

ଦନ୍ତକାଷ୍ଠ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଦନ୍ତମାର୍ଜନ ଦ୍ୱାରା ଦନ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବ । ଫୁଲଖଡ଼ିଗୁଣ୍ଡ ଛଟାଙ୍କିଏ, ଗୁଆଚୂର୍ଣ୍ଣ (ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଈଷତ୍ ଭାଜିଦେବ; କିନ୍ତୁ ପୋଡ଼ିଯିବ ନାହିଁ) ଛଟାଙ୍କିଏ ଓ ଲବଣ ଛଟାଙ୍କିଏ, ଫିଟିକିରି ଅଧଛଟାଙ୍କିଏ, ଶୁଣ୍ଠି ଓ ମରିଚଚୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧଛଟାଙ୍କି, ଏବଂ କର୍ପୂର ଦଶରତି—ଏହି ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ପେଷଣ କରି, ଏକତ୍ର ମିଶ୍ରିତ କରିନେଲେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଦନ୍ତମାର୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ । ଏହା ବଜାରର ଯେକୌଣସି ଦନ୍ତମାର୍ଜନୀ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଓ ଧନରକ୍ଷାକାରୀ । ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦନ୍ତର ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକର ଏବଂ ମୁଖର କ୍ଲେଦ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧନାଶକ । ଏହାଦ୍ୱାରା **ପ୍ରତ୍ୟହ ଦନ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବ** । ତତ୍ପରେ ଜିଭଛେଲା ଦ୍ୱାରା ଜିହ୍ୱାର କ୍ଲେଦ ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ଭୁଲିଯିବ ନାହିଁ ।

ସ୍ନାନବିଧି

ପ୍ରତ୍ୟହ ଦିବା ପ୍ରହରକ ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଦିବା ନଅ ଘଟିକା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକର ବୋଲି ଜାଣିବ । **ତୈଳ ମର୍ଦ୍ଦନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ** । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ସର୍ବଶରୀରରେ

ଏବଂ ତାହାପରେ ମସ୍ତକରେ ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷ ତେଲ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସ୍ନାନ କରିବେ । ପ୍ରଥମରୁ ପାଦର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଷ୍ଠିର ନଖରେ, ନାସିକା, କର୍ଣ୍ଣ ଓ ନାଭିକୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ତୈଳ ଦେବ । ଯଦି ସର୍ଦ୍ଦି ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ଳେଷ୍ମାଧିକ୍ୟ ନଥାଏ ଏବଂ ଶରୀର ଭାରବୋଧ ହେଉନଥାଏ, ତେବେ ଶୀତଳ ଜଳଦ୍ୱାରା ଅବଗାହନ ସ୍ନାନ ପ୍ରଶସ୍ତ ବୋଲି ଜାଣିବ; କିନ୍ତୁ ଶୀତକାଳରେ ଯାହା ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ସୁଖସ୍ପର୍ଶ, ଏପରି ଈଷଦୁଷ୍ଣ ଜଳଦ୍ୱାରା ସ୍ନାନ କରିବ । ସ୍ନାନ ସମୟରେ ଗାତ୍ରମାର୍ଜନୀ ଦ୍ୱାରା ସର୍ବଶରୀର ଉତ୍ତମରୂପେ ମାର୍ଜନ କରିବ । ପରେ ଆର୍ଦ୍ରବସ୍ତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରି ପରିଷ୍କୃତ ଶୁକ୍ଳବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବ । ପଟ୍ଟବସ୍ତ୍ର ବା ରେଶମୀଲୁଗା ପ୍ରଶସ୍ତ ବୋଲି ଜାଣିବ । ତାହା ଅଭାବ ହେଲେ ଶୁକ୍ଳ କାର୍ପାସବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । **ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରାତଃକାଳରେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନାନ କରିବା ବିଧେୟ ।** ଥରେ ମାତ୍ର ଅଭ୍ୟଙ୍ଗ ସ୍ନାନ ଅର୍ଥାତ୍ ସର୍ବଶରୀରରେ ତୈଳମର୍ଦ୍ଦନ କରି ସ୍ନାନ କରିବା ବିହିତ । ଯଦି ଜ୍ୱର ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ଥାଏ, ତେବେ ଅବଗାହନ ସ୍ନାନ ନକରି ଈଷଦୁଷ୍ଣ ଜଳଦ୍ୱାରା ଗାତ୍ର ପରିଷ୍କାର କରିବ । ପରେ ଏକ ପ୍ରହର ଅର୍ଥାତ୍ ତିନିଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଥରକୁ ଥର ସର୍ବଶରୀର ଆର୍ଦ୍ରବସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପୋଛି ପୁନରାୟ ଶୁଷ୍କବସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପୋଛି ହେବ । ଦିବା ବାରଘଣ୍ଟା, ତିନି ଘଣ୍ଟା, ଛଅ ଘଣ୍ଟା, ରାତ୍ରି ନଅ ଘଣ୍ଟା ସମୟରେ—ପ୍ରତ୍ୟହ ଏହିପରି ଗାତ୍ର ପରିଷ୍କାର କରିବା ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ହୋମବିଧି

ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ହୋମନିମିତ୍ତ ଶହେ ଆଠଗୋଟି ବିଲ୍ୱପତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରିବ । ଅନ୍ୟ ଗ୍ରାମରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ୱୀୟ ବାସଭବନଠାରୁ ଅନ୍ୟୂନ ଏକ ମାଇଲ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରୁ ବିଲ୍ୱପତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରିବା କରିବା ବିଧେୟ; କିନ୍ତୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିଶେଷ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଥିଲେ ସ୍ୱଗ୍ରାମ ବା ସ୍ୱଭବନସ୍ଥ ବୃକ୍ଷରୁ ବିଲ୍ୱପତ୍ର ଚୟନ କରିବ । ଏହି ବିଲ୍ୱପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ନିଜେ ସଂଗ୍ରହ କରିବ, ଅନ୍ୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ବିଲ୍ୱପତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଯେପରି ଜୀବନ୍ତ କୀଟ (ଯଥା- ପିପିଲିକା, ମାଙ୍କଡ଼ସା ପ୍ରଭୃତି) ନଥାନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବ ଅର୍ଥାତ୍ ଏଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କାର

କରିନେବ ।

ହୋମନିମିତ୍ତ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୃହ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଗୃହକୁ ଅନ୍ୟ କାହାରି ଯାତାୟାତ ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ, ସେପରି ଗୃହ ହେଲେ ଉତ୍ତମ । ସ୍ୱୟଂ ରାତ୍ରିକାଳରେ ସେହି ଗୃହରେ ଶୟନ କରିବ । ହୋମ ନିମିତ୍ତ କାଷ୍ଠ (ଯେକୌଣସି କାଷ୍ଠ), ଶହେ ଆଠଗୋଟି ବିଲ୍ୱପତ୍ର, ଗବ୍ୟଘୃତ (ଗବ୍ୟଘୃତ ଅଭାବରେ ମହିଷଘୃତ), ଧୂପ, ଝୁଣା, ଘୃତପ୍ରଦୀପ, ଚନ୍ଦନ (ଶ୍ୱେତ ବା ରକ୍ତ) ଏବଂ କୁଶାସନ (ଅଥବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆସନ) ଆବଶ୍ୟକ ।

ସ୍ନାନ ପରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରି ଶରୀରରେ ଚନ୍ଦନ ଲେପନ କରିବ ଏବଂ ବିଲ୍ୱପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଘୃତସିକ୍ତ କରିନେବ । ପରେ ଶୟନ ଗୃହରେ ଘୃତପ୍ରଦୀପ ଏବଂ ଧୂପ, ଝୁଣା ଜଳାଇ କାଷ୍ଠ ଗୁଡ଼ିକ ଚତୁରସ୍ରଭାବରେ ସଜ୍ଜିତ କରି ତାହା ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ କରିବ । ଅନନ୍ତର କୁଶାସନ ବା ଅନ୍ୟବିଧ ପବିତ୍ର ଆସନରେ ଉପବେଶନ କରିବ । ଚିତ୍ତ ସ୍ଥିରପୂର୍ବକ ଚକ୍ଷୁ ମୁଦ୍ରିତ କରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିନ୍ତା କରିବ—

''ଏହି ଗୃହରୁ ପ୍ରେତ, ପିଶାଚ, ଯକ୍ଷ, ରାକ୍ଷସାଦି ଅନିଷ୍ଟକର ଭୂତଯୋନିମାନେ ପଳାୟନ କରିଅଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ରକୁଟୀର ମହାତ୍ମା ଏବଂ ଦେବଗଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି । ଏଠାରେ ଇନ୍ଦ୍ରାଦି ଦେବଗଣ ଉପସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି । ବିଷ୍ଣୁଲୋକ, ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ଏବଂ ଶିବଲୋକରୁ ମଧ୍ୟ ଦେବତାମାନେ ଆସି ମୋର ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର କୁଟୀରରେ ଆବିର୍ଭୂତ ହୋଇଅଛନ୍ତି । ଆହା, ଆଜି ମୋର ଏ କି ସୌଭାଗ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ !''

ଏହପରି ଚିନ୍ତା କରୁକରୁ ଦେଖିବ, ତୁମ ଶରୀର ରୋମାଞ୍ଚିତ ହୋଇଅଛି, ପ୍ରାଣ ପୁଲକିତ ଏବଂ ଭକ୍ତିଭାବରେ କଣ୍ଠ ରୁଦ୍ଧପ୍ରାୟ ହୋଇଯାଇଅଛି ।*

---

* ଯଦି ଏହିପରି ରୋମାଞ୍ଚ ଓ ଆନନ୍ଦ ନ ଜନ୍ମେ ଏବଂ ଭକ୍ତିଭାବର ଉଦୟ ନହୁଏ, ତେବେ ଜାଣିବ, ହୋମଗୃହରେ କୌଣସି ଅପବିତ୍ର ବସ୍ତୁ ଅଛି ଅଥବା ତୁମର ଶୌଚ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଗୁରୁତର ଦୋଷ ଘଟିଅଛି । ଏହାହେଲେ ତାହାର ପ୍ରତିକାର ନିମିତ୍ତ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଯତ୍ନବାନ ହେବ ।

ସେତେବେଳେ ଉପସ୍ଥିତ ଦେବତାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ତୁମର ଅନ୍ତରର ପ୍ରାର୍ଥନା ଜ୍ଞାପନ କରିବ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ଜପପୂର୍ବକ ଅଗ୍ନିରେ ଘୃତସିକ୍ତ ବିଲ୍ୱପତ୍ର ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ନିକ୍ଷେପ କରିବ ।✳ ବିଲ୍ୱପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ନିଃଶେଷ ହେଲେ ଦେବତାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପୁନଃପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ହୋମ ସମାପ୍ତ କରିବ । ଯେଉଁ ଆସନରେ ବସି ହୋମ କରୁଥିବ, ତାହା ଯତ୍ନପୂର୍ବକ ଉଠାଇ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବ । ଯେପରି ଅନ୍ୟ କେହି ଏହି ଆସନ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେହି ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ସେ ଆସନ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ନୂତନ ଆସନ ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

ପରଦିନ ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ହୋମୀୟ ଭସ୍ମାଦି ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରି ଗୃହଟି ଉତ୍ତମ ରୂପେ ପରିଷ୍କୃତ କରିବ । ଯେପରି ଗୃହର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଅପବିତ୍ର ଦ୍ରବ୍ୟ ବା ମଇଳା ନରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବ । ନିଜେ ହୋମୀୟଦ୍ରବ୍ୟାଦି ସଂଗ୍ରହ କରିବ ଏବଂ ହୋମଗୃହ ପରିଷ୍କାର କରିବ । ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଏ ଭାର ଅର୍ପଣ କରିବ ନାହିଁ । ହୋମଗୃହରେ କାଷ୍ଠ ପାଦୁକା (ଖଡ଼ମ) ବ୍ୟବହାର କରିବ; ଯେହେତୁ ରିକ୍ତପଦରେ କେଉଁଠାରେ ପଦଚାରଣ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟତ୍ର ଚର୍ମପାଦୁକା ଏବଂ ଛତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବ । ମୋଟ କଥା ଯହିଁରେ ଶରୀରର ଅନର୍ଥକ କ୍ଳେଶ ନହେବ, ତାହା କରିବା ବିଧେୟ । **ଅନ୍ୟର ବ୍ୟବହୃତ ବସ୍ତ୍ର, ଗାତ୍ରମାର୍ଜନୀ ଏବଂ ପାଦୁକା ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ ।**

✳ ଦ୍ୱିଜଗଣ ବୈଦିକ ନିୟମରେ ସନ୍ଧ୍ୟା, ଆହ୍ନିକ ଓ ହୋମାଦି କରିବେ ଏବଂ ଦ୍ୱିଜେତରଗଣ ସ୍ୱ ସ୍ୱ କୁଳଦେବତାଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରରେ (ଦୀକ୍ଷା ହୋଇନଥିଲେ ଦେବତାଙ୍କ ନାମରେ) ହୋମ କରିବେ ।

ଆହାରବିଧି

ଆହାରଶୁଦ୍ଧ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନର ସର୍ବପ୍ରଧାନ ଅବଲମ୍ବନ । ଶରୀର ଏବଂ ମନ୍‌ ନିମିତ୍ତ ଯାହା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ତାହାର ନାମ ଆହାର । ଶରୀର ନିମିତ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମନ ନିମିତ୍ତ ବିଷୟ (ଅର୍ଥାତ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାହ୍ୟବସ୍ତୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚିନ୍ତା, ତଥା—ରୂପ, ରସ, ଗନ୍ଧ, ଶବ୍ଦ ସ୍ପର୍ଶ ଇତ୍ୟାଦି) ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଅତଏବ ଆହାରଶୁଦ୍ଧି କହିଲେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାକୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଏହି ଉଭୟବିଧ ଆହାର ପରସ୍ପରସାପେକ୍ଷ, ଅର୍ଥାତ୍ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଆହାର ନକଲେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତା ଅଭାବରୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ରୁଚି ଜନ୍ମେ ନାହିଁ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ହିଁ ଯାବତୀୟ ସଂସାରଦୁଃଖ ଦୂରୀକରଣର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ । ଅତଏବ ଆହାରଶୁଦ୍ଧି ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଲୋଭ ଓ କୁଚିନ୍ତା ପରିତ୍ୟାଗ ନକଲେ ଆହାରଶୁଦ୍ଧିର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟି, ବଳ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ ନିମିତ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମୋଟକଥା ରସନାର କ୍ଷଣିକ ତୃପ୍ତି ସାଧନ ଆହାରର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ; ଏତିକି କଥା ମନେ ରଖିଥିଲେ ଲୋଭ ସହଜରେ ତ୍ୟାଗ କରିହେବ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ସମାହିତ ଚିତ୍ତରେ ମୌନାବଲମ୍ବନପୂର୍ବକ ଭଗବାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିବେଦନ କରି ପ୍ରସାଦସ୍ୱରୂପ ଭୋଜନ କରିବ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଏବଂ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା ଏକଚତୁର୍ଥାଂଶ ପୂରଣ କରିବ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ବାୟୁସଞ୍ଚାଳନ ନିମିତ୍ତ ଖାଲି ରଖିବ । ମୋଟକଥା **ଆକାଙ୍କ୍ଷା ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଭୋଜନ ସମାପ୍ତ** କରିବ । ଅମାବାସ୍ୟା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ରାତ୍ରରେ ଭୋଜନ କରିବା ବିଧେୟ ନୁହେଁ । **ଏକାଦଶୀ ତିଥିରେ ଅନ୍ନାହାର ନକରି ବେଳାଏ ଫଳ, ମୂଳ, ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଗହମ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।**

ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଆୟୁ, ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ, ବଳ, ଆରୋଗ୍ୟ, ସୁଖ ଏବଂ ପ୍ରୀତିବର୍ଦ୍ଧନ୍ କରେ, ସେହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ । ଯଥା—ଦୁଗ୍ଧ, ଘୃତ, ଶର୍କରା

ପ୍ରଭୃତି । ଅତି କଟୁ, ଅତି ଅମ୍ଳ, ଅତି ଲବଣ, ଅତି ଉଷ୍ଣ, ଅତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଅତି ରୁକ୍ଷ ଏବଂ ଶୀତଳାବସ୍ଥାପ୍ରାପ୍ତ (ବାସି), ରସହୀନ (ଶୁଷ୍କ), ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ପୂର୍ବଦିନ ପକ୍ୱ (ପଖାଳ), ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ (ଅନ୍ୟର ଭୁକ୍ତାବଶିଷ୍ଟ) ପ୍ରଭୃତି ଅପବିତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ୟ ଏବଂ ତାହା ତାମସିକ । ମତ୍ସ୍ୟ, ମାଂସ, ଡିମ୍ବ, ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ, ପିଆଜ, ରସୁଣ ପ୍ରଭୃତି ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଆହାର କରିବ; କିନ୍ତୁ ଏହି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଗ୍ରହଣ କରିବ ନାହିଁ । କାରଣ କ୍ଷୁଧା ନିବୃତ୍ତି ନିମିତ୍ତ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାର ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲାମାତ୍ରେ ଅନିଷ୍ଟ ହେବ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟପରି କୁଫଳଜନକ ହେବ । ଏଥିନିମିତ୍ତ ସର୍ବଦା ମିତାହାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଏବଂ ମିତାହାର ନିମିତ୍ତ ଆହାର ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ସତର୍କ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଆକାଙ୍କ୍ଷା ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଭୋଜନ ସମାପ୍ତ କରିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଯେ, ଆଉ କିଛି ଖାଇଲେ ଉଦରର ଶେଷ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଖାଲି ରହିବ ନାହିଁ—ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ; ସେତେବେଳେ ଆଉ ଖାଇବ ନାହିଁ, ଏହିପରି ମନରେ ଚିନ୍ତା କରି ଭୋଜନକ୍ରିୟା ସମାପ୍ତ କରିବ ।

ମୋହାନ୍ଧ ମାନବଗଣ ଆହାରର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇ ରସନାର କ୍ଷଣିକ ତୃପ୍ତିସାଧନ ନିମିତ୍ତ ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରକାର ଦ୍ରବ୍ୟର ସ୍ୱାଦଗ୍ରହଣରେ ଲୋଲୁପ ହୁଅନ୍ତି; ତେଣୁ ଜଗତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଅଖାଦ୍ୟ ହୋଇ ପ୍ରାୟ କିଛି ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ସେହି ଖାଦ୍ୟାଖାଦ୍ୟ ବିଚାର ନଥିବାରୁ ଅସଂଖ୍ୟ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଦେଖାଯାଉଅଛି । ଯାହାହେଉ, ତାମସିକ ଓ ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ କେବେହେଲେ ଗ୍ରହଣ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଭିତରୁ ମଧ୍ୟ ଅତି ଅଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ସ୍ଥିର କରିବ । ନିତାନ୍ତ ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତ ନ ହେଲେ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥର ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ପ୍ରାତଃକୃତ୍ୟ ପରେ କିଛି ଗଜାମୁଗ, ଅଦାଖଣ୍ଡ ଓ ଲବଣ ଏକତ୍ର ମିଶ୍ରିତ କରି ଭୋଜନ କରିବ । ଦୁଇ ଚାରି ଖଣ୍ଡ ଫେଣା, ବାତସା କିମ୍ବା

ଟିକିଏ ନବାତ, ଖଣ୍ଡସାରୀ ବା ମିଶ୍ରି ଖାଇ ଜଳପାନ କରିବ । ଅନ୍ୟ କିଛି ଜଳଖିଆ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ନ୍ୟୁନାଧିକ ପାଏ ଓଜନର ଅନ୍ନ ଉଦରସ୍ଥ କଲେ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । କେବଳ ଘୃତ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହି ଅନ୍ନ ଉଦରସ୍ଥ କରାଯାଇପାରେ । ଘୃତ ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ନବାତ, ମିଶ୍ରି କିମ୍ବା କେତେ ଖଣ୍ଡ ଫେଣା ମିଶ୍ରିତ କରି ଭୋଜନ କଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟହ କେବଳ ଘୃତ, ଦୁଗ୍ଧ ଦେଇ ଭୋଜନ କଲେ ଚିରାଭ୍ୟାସବଶତଃ ଆହାରରେ ଅରୁଚି ଜନ୍ମିପାରେ । ତେଣୁ ଘୃତ, ଦୁଗ୍ଧ ବ୍ୟତୀତ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ । ଅତଏବ ଅନ୍ନ ସହିତ ଆଳୁ, ପୋଟଳ ବା ଆଳୁ, ବାଇଗଣ କିମ୍ବା ହିଡ଼ିମିଚିକା ଶାଗ ସିଦ୍ଧ କରି ସେଥିରେ ଘୃତ ଓ ଲବଣ ମିଶ୍ରିତ କରି ଭୋଜନ କରିବ । ମୁଗ, ମଟର, ବିରି କିମ୍ବା ସୋଲାଡ଼ାଲି ମଧ୍ୟ ଅନ୍ନ ସହିତ ଭୋଜନ କରାଯାଇପାରେ । ଶରତ୍‌କାଳରେ ପୋଟଳ ପତ୍ର ସନ୍ତୁଳା ବା ପୋଟଳପତ୍ର ଡାଲଣା ଏବଂ ବସନ୍ତକାଳରେ ନିମ୍ବପତ୍ର ସନ୍ତୁଳା ବା ନିମ୍ବ ବାଇଗଣ ଭଜା ଆହାର କରିବ; କିନ୍ତୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ତୈଳ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଘୃତ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ତଣ୍ଡୁଳର ଅନ୍ନ, ଅଟା ବା ସୁଜିର ରୁଟି, ଘୃତ, ଦୁଗ୍ଧ, ଡାଲି (ମୁଗ,ମଟର, ସୋଲା, ବିରି) ତରକାରି ଓ ଶାଗ (ଆଳୁ, ପୋଟଳ, ବାଇଗଣ, ହିଡ଼ିମିଚିକା ଶାଗ, ପୋଟଳପତ୍ର ଓ ନିମ୍ବପତ୍ର), କାଗିଜିଲେମ୍ବୁ, ଲବଣ, ଚିନି, ଖଣ୍ଡସାରୀ କିମ୍ବା ମିଶ୍ରି ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କରିବ । ନିତାନ୍ତ ଅଭାବ ନପଡ଼ିଲେ ଏହିସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟର ସୀମା ବାହାରକୁ ଯିବ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ କଦାପି ଆହାର କରିବ ନାହିଁ । ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯେତେ ତ୍ୟାଗ କରିବ, ତେତେ ମଙ୍ଗଳଜନକ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଦେଶର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘୃତ, ଦୁଗ୍ଧର ଅଭାବ ଘଟିଅଛି ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଘୃତ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଦୁର୍ଲଭ ହୋଇପଡ଼ିଅଛି; ସୁତରାଂ ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ସାଂସାରିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନଥାଏ, ତେବେ ମନେ କରିପାର—ମୁଁ ଗରିବ ଲୋକ; ଦୁଗ୍ଧ, ଘୃତ ଭୋଜନ ମୋ ପକ୍ଷରେ ଅସାଧ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ମନେକର ନାହିଁ, କାରଣ ସମସ୍ତ ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଭୋଜ୍ୟ ପରିହାର କଲେ ତୁମର ଯେଉଁ ଖରଚ ବଳିବ, ତଦ୍ଦ୍ୱାରା

ତୁମେ ଅକ୍ଳେଶରେ ଘୃତ, ଦୁଗ୍ଧ ଭୋଜନ କରିପାରିବ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଘୃତ, ଦୁଗ୍ଧ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ । ଅତଏବ ଦୁଗ୍ଧ ଓ ନବନୀତ ଭୋଜନ କରିବାକୁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବ । ଦଧି, ଘୋଳ ଓ ଛେନା ଆହାର କରିବ ନାହିଁ ।

ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ଆତପ ବା ସିଦ୍ଧତଣ୍ଡୁଳ (ଅରୁଆ ବା ଉଷୁନା)ର ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କରିପାର । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଭ୍ୟାସ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯଦି ତୁମର ସିଦ୍ଧତଣ୍ଡୁଳ ଅନ୍ନ ଭୋଜନର ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ, ତେବେ ସିଦ୍ଧତଣ୍ଡୁଳ ଅନ୍ନହିଁ ଗ୍ରହଣ କରିବ; ଆତପତଣ୍ଡୁଳ ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ସେଥିରେ ତୁମ ଦେହ ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା । କିନ୍ତୁ ଆତପତଣ୍ଡୁଳର ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କଲେ ଯଦି କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ପ୍ରଭୃତି ଶରୀରର କୌଣସି ଗ୍ଲାନି ନ ଜନ୍ମେ, ତେବେ ଆତପତଣ୍ଡୁଳର ଅନ୍ନ ହିଁ ପ୍ରଶସ୍ତ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଘୃତ ମଧ୍ୟରେ ଗବ୍ୟଘୃତ ହିଁ ପ୍ରଶସ୍ତ; ଅଭାବରେ ମହିଷ ଘୃତ ବ୍ୟବହାର କରିପାର । ପୁରାତନ ତଣ୍ଡୁଳ କୀଟଜର୍ଣ୍ଣ ଅଥବା ବିସ୍ୱାଦୁ ହେଲେ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ତତ୍ପରିବର୍ତ୍ତେ ନୂତନ ତଣ୍ଡୁଳର ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କରିବ । ମୋଟକଥା, ଅନ୍ନ ରୁଚିକର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିନିମିତ୍ତ ସାଗୁ, ଆରାରୋଟ ପ୍ରଭୃତି ବିସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଲଘୁପାକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବ ନାହିଁ । ମୋଟଉପରେ ପ୍ରୀତିକର ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଗ୍ରହଣ କରିବ । ତେବେ **''ଆକାଙ୍କ୍ଷା ରଖି ଭୋଜନ ସମାପ୍ତ କରିବ''**—ଏହି ମହାମୂଲ୍ୟ କଥାଟି ନିଶ୍ଚୟ ସ୍ମରଣ ରଖିବ ।

ଏକାଦଶୀ ଦିନ ତଣ୍ଡୁଳ ଅନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସୁଜି ବା ଅଟାର ରୁଟି ଆହାର କରିବ । ଯଦି ଅସୁବିଧା ନହୁଏ, ତେବେ ଷଷ୍ଠୀ, ଏକାଦଶୀ, ଅମାବାସ୍ୟା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା—ଏହି ତିଥିମାନଙ୍କରେ ଅନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ରୁଟି ବ୍ୟବହାର କରିପାର । ଏପରି କଲେ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ଉପକାର ହେବ; କିନ୍ତୁ ନକଲେ ବିଶେଷ ଅପକାର ହେବ ନାହିଁ ।

ସ୍ରୋତସ୍ୱତୀ ନଦୀର ପରିଷ୍କୃତ ଜଳପାନ କରିବା ବିଧେୟ । ତାହା ଅଭାବରେ ପ୍ରଶସ୍ତ ସରୋବରର ପରିଷ୍କୃତ ଜଳପାନ କରିବ । ତାହା ମଧ୍ୟ ଅଭାବ ହେଲେ ପୁଷ୍କରିଣୀର ଜଳ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସିଦ୍ଧ କରିନେଇ ଶୀତଳ ଅବସ୍ଥାରେ ତାହା

ବିଶୋଧନ କରି ପାନ କରିବ । ଅଥବା ବିଦ୍ୟାଳୟର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ଅବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଯେପରି ଚାରୋଟି କଳସୀ ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗାର ଓ ବାଲି ମଧ୍ୟଦେଇ ଛାଣିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି, ସେହି ଅନୁସାରେ ଜଳ ବିଶୋଧନ କରିନେବ । ଏପରି ବିଶୋଧନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣିକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ସିଦ୍ଧ କରିନେବା ଉଚିତ । ଯଦି ପାନୀୟଜଳ ଦୂଷିତ ମନେକର, ତେବେ ଉଷ୍ଣ ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ପଇଡ଼ପାଣି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପାନକରି ତୃଷା ନିବାରଣ କରିବ । ଭୋଜନ ଶେଷରେ ଆଚମନ କ୍ରିୟାପରେ ମୁଖଶୋଧନ ପ୍ରୟୋଜନ; କିନ୍ତୁ **ପାନ, ଗୁଆ, ଖଇର, ଚୂନ ବ୍ୟବହାର କଦାପି କରିବ ନାହିଁ** । ଧଣିଆ, ଲବଙ୍ଗ, ପାନମହୁରି, ଛୋଟ ବଡ଼ ଅଳେଇଚର ଦାନା ଏବଂ ଡାଲିଚିନି—ଏଗୁଡ଼ିକ ଏକତ୍ର କରି ଗୋଟିଏ ଡବାରେ ରଖିବ । ଭୋଜନ ଶେଷରେ ମୁଖଶୋଧନ ନିମିତ୍ତ ସେହି ମସଲାରୁ କିଞ୍ଚିତ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଭୋଜନ ପରେ ମୁଖଶୋଧନ ନକଲେ, ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା । ଏହି ମୁଖଶୋଧନକାରୀ ମସଲାଗୁଡ଼ିକ ପରିପାକ କ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହେବେ ଏବଂ ମୁଖର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନଷ୍ଟ କରିବେ । ମୁଖଶୋଧନ ପାଇଁ ହରିତକୀର ବ୍ୟବହାର ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ଅପରାହ୍ଣ ଅର୍ଥାତ୍ ଚାରି, ପାଞ୍ଚଟାବେଳେ କ୍ଷୁଧାର ଉଦ୍ରେକ ହେଲେ କିଛି ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ । ଏହି **ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଫଳମୂଳ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ ।** ଫଳମୂଳ ମଧ୍ୟରେ ନାରିକେଳ, ବେଲ, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ, ପିଜୁଳି, ସୁମିଷ୍ଟ ଲିଚୁ, ଆଖୁ, ଶାକରକନ୍ଦ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କମଳାଲେମ୍ବୁ, ଜାମୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଦୁଗ୍ଧ, ନବନୀତ ଓ ଗୁଡ଼—ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ଜଳଖିଆ ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ବାଚନ କରିବ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟବିଧ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ତରଭୁଜ, କାକୁଡ଼ି, ପଣସ, ଫୁଟି ପ୍ରଭୃତି ନ ଖାଇବା ଉତ୍ତମ । ଦହି, ଘୋଳ, ଛେନା, ସନ୍ଦେଶ, ରସଗୋଲା, ଲୁଚି, କଚୁରି ଏବଂ ମିଠାଇ ପ୍ରଭୃତି ଭକ୍ଷଣ କରିବ ନାହିଁ । **ମୁଢ଼ି, ଚାଉଳଭଜା ପ୍ରଭୃତି ଶୁଷ୍କ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ ।** ନାରିକେଳର ଶସ ତିନି ମିଶ୍ରିତ କରି ଭୋଜନ କରିବ । ଏକମାତ୍ର ନାରିକେଳ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଅପରାହ୍ଣ ଜଳଖିଆ ଚଳିପାରେ । ଅଭାବ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଅଛି ।

ରାତ୍ରି ପ୍ରହରକ ମଧ୍ୟରେ (ଅର୍ଥାତ୍ ଆଠ, ନଅଟା ଭିତରେ) କ୍ଷୁଧାର ଉଦ୍ରେକ ହେଲେ ଭୋଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ; କିନ୍ତୁ କ୍ଷୁଧାର ଉଦ୍ରେକ ନହେଲେ କେବେହେଲେ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ଅତଏବ ରାତ୍ରିରେ ଦୁଧଭାତ ଓ ଦୁଧରୁଟିରେ ଅଳ୍ପ ନବାତ ବା ଚିନି ମିଶ୍ରିତ କରି ଭୋଜନ କରିବ; ଅନ୍ୟ କିଛି ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ଯଦି ଦୁଗ୍ଧର ନିତାନ୍ତ ଅଭାବ ହୁଏ, ତେବେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନର ଆହାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟରୁ ନିର୍ବାଚନ କରିବ; କିନ୍ତୁ **ରାତ୍ରିକାଳୀନ ଭୋଜନ ଅର୍ଦ୍ଧ ଭୋଜନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ;** ଅର୍ଥାତ୍ କ୍ଷୁଧା ଥାଇ ଭୋଜନ ସମାପ୍ତ କରିବ । ରାତ୍ରିରେ କେବେହେଲେ ପରିତୃପ୍ତର ସହିତ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । **ଏକାଦଶୀ, ଅମାବାସ୍ୟା ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା— ଏହି ତିନି ତିଥିରେ ରାତ୍ରିରେ କିଛି ମାତ୍ର ଆହାର କରିବ ନାହିଁ ।** ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ଅପରାହ୍ଣର ଜଳଖିଆ ଦ୍ୱାରା ସେ ଦିନମାନଙ୍କର ଭୋଜନ ସମାପ୍ତ କରିବ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟାଦି ସ୍ୱୟଂ ଆହରଣ କରି ଏବଂ ପାକ କରି ଆହାର କରିବା ପ୍ରଶସ୍ତ; କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ନିୟମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସୁସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ଯାହାହେଉ, ସ୍ୱପାକ ଭୋଜନ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଶୁଚି ଦ୍ରବ୍ୟ ଆହାର କରିବ ନାହିଁ । ଶୁଦ୍ଧାଚାର ସମ୍ପନ୍ନ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ହାତରୁ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବ । **ହୋଟେଲରେ ଭୋଜନ କରିବା ଅନୁଚିତ । କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣରେ ଗଲେ କିଛି ମାତ୍ର ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ ।** ମୋଟ କଥା, ଖାଇବା ଦୂରେ ଥାଉ, ବହୁ ଲୋକ ସମାଗମ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ; କିନ୍ତୁ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁରୋଧରେ ଯଦି ଯିବାକୁ ପଡ଼େ, ତେବେ ସେଠାରେ କିଛିମାତ୍ର ଆହାର କରିବ ନାହିଁ । ମଦ, ଗଞ୍ଜାଇ, ଅଫିମ, ଭାଙ୍ଗ, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ସିଗାରେଟ୍, ଚାହା, କଫି ଇତ୍ୟାଦି **ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ କଦାପି ସେବନ କରିବ ନାହିଁ ।**

କୃତ୍ୟଚିନ୍ତା

ଭୋଜନ ପରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରିବ । ତଦନନ୍ତର ସାଂସାରିକ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାଦି ସମ୍ପନ୍ନ କରିବ । ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ନିମିତ୍ତ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ରବ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ; କିନ୍ତୁ ସେହି ସଂସ୍ରବ ଯେତେଦୂର କମାଇ ପାର, ସେଥିରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଧାନଗୁଡ଼ିକ ସ୍ମରଣ ରଖିବ ।

୧) କୌଣସି ପ୍ରକାର କାହା ଅନ୍ତଃକରଣରେ ବେଦନା ଦିଅ ନାହିଁ ।

୨) ମିଥ୍ୟା କଥା କହ ନାହିଁ ।

୩) ଯଥାସାଧ୍ୟ ମୌନ ଅବଲମ୍ବନ କର; କିନ୍ତୁ କଥା ନ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ସହାସ୍ୟଭାବ ରକ୍ଷା କର ।

୪) ପରଦ୍ରବ୍ୟ ଅପହରଣ କର ନାହିଁ ।

୫) ସ୍ୱୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସର୍ବଦା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହ । ମନର ସନ୍ତୋଷ ବିଧାନ କରିବା ନିମିତ୍ତ (କ) ସମସ୍ତଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ କାମନା କର । ଜଗତର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆତ୍ମୀୟ ମନେକର । ଅନ୍ୟର ସୁଖ ବା ସମୃଦ୍ଧି ଦେଖିଲେ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଅ । (ଖ) କାହାର ଦୁଃଖ ଦେଖିଲେ କରୁଣାର୍ଦ୍ର ହୁଅ । (ଗ) ଅନ୍ୟକୁ ପୁଣ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦେଖିଲେ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଅ । (ଘ) କାହାକୁ ପାପ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦେଖିଲେ, ତାହା ଉପେକ୍ଷା କର, ଅର୍ଥାତ୍ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଦେଖ ନାହିଁ; ଶୁଣି ମଧ୍ୟ ଶୁଣ ନାହିଁ; ସେ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ କରନାହିଁ ।

୬) ସ୍ୱୀୟ ମୃତ୍ୟୁ କଥା ସ୍ମରଣ ରଖି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ବା ସହିଷ୍ଣୁତା ଅବଲମ୍ବନ କର । ଅପକାରୀର ଅପକାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ ।

୭) ସର୍ବଦା ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ପୋଷଣ କର ଯେ, ଦେବତାମାନେ ସତତ ତୁମକୁ ରକ୍ଷା କରୁଅଛନ୍ତି । କେହି ତୁମର ଅପକାର କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମରୁ ଯାହା ତୁମକୁ ଅପକାରକ ବୋଲି ବୋଧ ହେଉଅଛି, ପରେ ତାହା ହିଁ ତୁମର ପରମ ଇଷ୍ଟସାଧକ ହେବ—ଏହି କଥା ପ୍ରତି ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ସ୍ଥାପନ କର । କେବେହେଲେ ଦେବତାମାନଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ ତ୍ୟାଗ କରି ଆସୁରିକ ବୃତ୍ତିର ବଶୀଭୂତ ହୁଅ ନାହିଁ; ଅର୍ଥାତ୍ ସହିଷ୍ଣୁତା ପରିତ୍ୟାଗ କରି କ୍ରୋଧର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଅ ନାହିଁ ।

୮) ଯଦି ତୁମେ ଅନ୍ୟର ଭୃତ୍ୟ ହୋଇଥାଅ, ତେବେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ମନେକରି ସର୍ବାନ୍ତଃକରଣରେ ତାହା ସୁସଂପନ୍ନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଯେ ଧର୍ମ ସାଧନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ସେ ଯେକୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ଧର୍ମସାଧନ କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ସଂସାର ଅନିତ୍ୟ, ଏଠାରେ କାମନାର ବସ୍ତୁ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ନିଷ୍କାମ ବା ଉଦାସୀନ ଭାବରେ ସ୍ୱୀୟ ଜଡ଼ ଦେହକୁ ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ପରିଚାଳିତ କର । ଉଦ୍ୟାନରକ୍ଷକ ମାଳି ଯେପରି ପ୍ରଭୁଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ବୃକ୍ଷର ଫଳାଦି ରକ୍ଷାକରେ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ସ୍ୱଚ୍ଛରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥାଏ, ତୁମେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଏହି ସଂସାର-ଉଦ୍ୟାନରେ ନିଜକୁ ଭଗବାନଙ୍କର ଜଣେ ସେବକ ବା ମାଳି ମନେକରି ସ୍ୱଚ୍ଛରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହ । ମୋଟଉପରେ, ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ମଦ ଓ ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ—ଏହି ଷଡ଼ରିପୁଙ୍କୁ ଦମନ କର । ସର୍ବଦା କୁପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ । ଏହିସବୁ ଦୁର୍ବୃତିର ଅଧୀନ ହେଲେ ଉନ୍ନତ ଦେବତାମାନେ ତୁମକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବେ ଏବଂ ସଇତାନଗଣ, ଅର୍ଥାତ୍ ଭୂତ, ପ୍ରେତ, ପିଶାଚ ପ୍ରଭୃତି ନିକୃଷ୍ଟ ଦେବଯୋନିମାନେ ତୁମକୁ ବଶୀଭୂତ କରି ନରକ-ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରଦାନ କରିବେ—ଏହି କଥା ନିୟତ ସ୍ମରଣ ରଖିବ ।

ସଦାଚାର

ଅପବିତ୍ର ବସ୍ତୁ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଅପବିତ୍ର ଭାଷା ଶ୍ରବଣ କଲେ ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧିରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମେ । ଆଉ ଅପବିତ୍ର ବସ୍ତୁ ସ୍ପର୍ଶ, ଘ୍ରାଣ ଏବଂ ଆସ୍ୱାଦନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧିରେ ହାନିହୁଏ । ଅତ୍‌ଏବ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବ ।

ଭକ୍ତିଭାଜନ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାହାରି ମୁଖ ଆଡ଼କୁ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିବ ନାହିଁ । **ଦୃଷ୍ଟି ସର୍ବଦା ଅଧୋନତ କରି ରଖିବ**; ଅଥବା ପବିତ୍ର ବସ୍ତୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବ—ଧାତୁଦ୍ରବ୍ୟ, ପତ୍ର, ପୁଷ୍ପ, ଜଳ, ଗୋ, ଆକାଶ, ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର, ନକ୍ଷତ୍ର, ଦେବମୂର୍ତ୍ତି ବା ଦେବତାମାନଙ୍କ ଚିତ୍ରପଟ ପ୍ରଭୃତି ଦୃଶ୍ୟ ଦର୍ଶନ କରିବ ।

ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାହାରି ସହିତ ବାକ୍ୟାଳାପ କରିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିବ ନାହିଁ ।

କାହା ସହିତ ଏକାସନରେ ଉପବେଶନ କରିବ ନାହିଁ; ଅର୍ଥାତ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶ ବା ସଙ୍ଗଦୋଷ ଯଥାସାଧ୍ୟ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ । ଯେପରି ସୁରଭି-ପୁଷ୍ପରୁ ନିୟତ ସୌରଭ ନିସୃତ ହୁଏ ଏବଂ ଯେପରି ମୃତଦେହରୁ ନିୟତ ପୂତିଗନ୍ଧ ନିର୍ଗତ ହେଉଥାଏ, ତଦ୍ରୂପ ସାଧୁ ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କ ଶରୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶରୀରରୁ ଅପବିତ୍ର ପରମାଣୁ ନିଃସୃତ ହେଉଅଛି—ଏହା ସ୍ମରଣ ରଖି ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟାକରି ଜନସଙ୍ଗ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ ।

ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ରହିବ ନାହିଁ । ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳିତ ଅନାବୃତ ସ୍ଥାନରେ ଦିବସରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଅନାବୃତ, ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ, (ଛାତ, ପାହାଡ଼ ପ୍ରଭୃତି) ବନ, ଉପବନ, ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ ଏବଂ ପ୍ରଶସ୍ତ ନଦୀ ବା ସରୋବର ତୀରରେ ଏକାକୀ ବସି ଭଗବାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତା କରିବ ।

ବାକ୍-ସଂଯମ ଓ ସ୍ମୃତି-ସଂଯମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ । ପାପ କଥା ଶ୍ରବଣ କରିବ ନାହିଁ; ପାପ ଚିନ୍ତା କରିବ ନାହିଁ; ପାପୀମାନଙ୍କର କଥାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଲୋଚନା, ଆନ୍ଦୋଳନ ବା କାହାର ନିନ୍ଦାଚର୍ଚ୍ଚା ବା କୁକାର୍ଯ୍ୟର ସମାଲୋଚନା କରିବ ନାହିଁ । ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସହିତ ବାକ୍ୟାଳାପ କରିବ ନାହିଁ । କେହି କୌଣସି କଥା ଜିଜ୍ଞାସା କଲେ ପ୍ରଥମେ ମନେ ମନେ ଚିନ୍ତା କରିବ ଯେ,ଏଠାରେ କଅଣ କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ? ତାହାପରେ କଥାର ଉତ୍ତର ଦେବ । ଅତିରିକ୍ତ ବାକ୍ୟବ୍ୟୟ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଅନାବଶ୍ୟକ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ନାହିଁ । ମୋଟ ଉପରେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ବାକ୍‌ସଂଯମ, ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧି ସାଧନାର ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ ବୋଲି ଜାଣିବ; କିନ୍ତୁ ବାକ୍‌ସଂଯମ କରିବ ବୋଲି ମୁହଁ ଭାରିକରି ଯେପରି ବସି ନରହ—ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ସର୍ବଦା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ମନରେ, ସହାସ୍ୟ ବଦନରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଦିବାବସାନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମର ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟର ଅବସାନ ଯେପରି ଘଟେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବ ।

ସାୟଂକୃତ୍ୟ

ଦିବସର କାର୍ଯ୍ୟ ଅବସାନ ପରେ, କିଛି ସମୟ ଆତ୍ମଚିନ୍ତା ଓ ନିତ୍ୟାନିତ୍ୟ ବିଚାର କରିବ ।

''ଜନ୍ମଠାରୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଏ ଜଗତରେ ବିସ୍ତର କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିଆସୁଅଛି । ମୋର ସମଗ୍ର ଜୀବନ ହିଁ କ୍ଲେଶମୟ । ଯାହାକୁ ସୁଖ ମନେକରାଯାଏ, ତାହା ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ସୁଖ ନୁହେଁ; ତାହା ଦୁଃଖର କ୍ଷଣିକ ନିବୃତ୍ତି ମାତ୍ର । ଆହାର କରି ଆମେ ସୁଖଲାଭ କରିପାରୁ ନଥାଇଁ—କ୍ଷୁଧାବ୍ୟାଧିରୁ କ୍ଷଣିକ ନିବୃତ୍ତି ଲାଭ କରୁଅଛୁ ମାତ୍ର । ଔଷଧ ସେବନରେ ସୁଖ ନାହିଁ—ବ୍ୟାଧି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନିବୃତ୍ତି ଲାଭ କରୁ—ଏତିକି ମାତ୍ର । ସଂସାରର ଯାବତୀୟ ସୁଖ ହିଁ ଏହିପରି ଅଶେଷ କ୍ଲେଶର କ୍ଷଣିକ ନିବୃତ୍ତି ସ୍ୱରୂପ ।''

''ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋତେ ଯେପରି ଆକର୍ଷଣ କରୁଅଛି, ମୋତେ ଦିନେ ମରିବାକୁ ହେବ—ଏ ବିଷୟରେ ସଂଶୟ ନାହିଁ; ତଥାପି ମୁଁ ଘୋର ମାୟାବଶରେ ଏହି ସଂସାରକୁ ଚିରସ୍ଥିର ମନେ କରୁଅଛି ଓ କେବେହେଲେ ସ୍ୱୀୟ ସ୍ଥୁଳ ଦେହର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବ, ଏ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁନାହିଁ । ଅଥଚ ମୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ଭୟରେ ସତତ ଭୀତତ୍ରସ୍ତ । ପ୍ରତିଦିନ ମୋର ଆୟୁ କ୍ଷୟ ହେଉଅଛି । ସେହି ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ କେତେ ଯେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇବି, ତା କିଏ କହିବ ?''

''ବର୍ତ୍ତମାନ ଦିବାବସାନ ହୋଇଗଲା, ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବ ଅସ୍ତାଚଳକୁ ଗମନ କଲେ—ମୋତେ ମଧ ଦିନେ ମରିବାକୁ ହେବ । ପୁଣି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବେ—ମୋତେ ପୁଣି ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାଳର ତ ଅନ୍ତ ନାହିଁ ! ଏହି ଅନନ୍ତକାଳ ଧରି କଅଣ ମୁଁ ଅଶେଷ କ୍ଲେଶ ଭୋଗ କରି ଏ ଜଗତରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରୁଥିବି ଓ ଦେହତ୍ୟାଗ କରୁଥିବି ? ଏହି ଅନନ୍ତ କ୍ଲେଶ ପ୍ରବାହର କଅଣ ନିବୃତ୍ତି ହେବ ନାହିଁ ? ଏହି କ୍ଲେଶରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର କ'ଣ ଉପାୟ ନାହିଁ ? ଏ ବିଷୟ କ'ଣ ମୁଁ ଏକାକୀ ଚିନ୍ତା କରୁଅଛି, ନା ଅନାଦିକାଳରୁ କେତେ ମହାତ୍ମା ଏ ବିଷୟ ଚିନ୍ତାକରି ଆସୁଅଛନ୍ତି ? କେତେ ମହାତ୍ମା, ମହାଜନ ଏହି କ୍ଲେଶପ୍ରବାହରୁ ନିଷ୍କୃତି ଲାଭର ପନ୍ଥା ମଧ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଅଛନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ଏହି ଆର୍ଯ୍ୟଭୂମି ଭାରତବର୍ଷରେ

କେତେ ସାଧୁମହାତ୍ମା ଆଜୀବନ କେବଳ ମୁକ୍ତିପଥ ହିଁ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିଯାଇଅଛନ୍ତି । ତେବେ କ୍ଷୁଦ୍ରବୁଦ୍ଧି ମୂଢ଼ ମୁଁ, ଆଉ ପୁଣି ଅଧିକ ବା କି ଚିନ୍ତା କରିବି ? ଆଉ କି ନୂତନ ପନ୍ଥା ଅବା ଆବିଷ୍କାର କରିବି ? ସମ୍ମୁଖରେ ତ ପ୍ରଶସ୍ତ ମୁକ୍ତିପଥ ମୁଁ ଦେଖିପାରୁଅଛି । ପୁଣି ନୂତନ ମୁକ୍ତିପଥ ଅନ୍ୱେଷଣର ପ୍ରୟୋଜନ ବା କଅଣ ? ଯେଉଁ ପଥ ଦେଖୁଛି, ସେହି ପଥରେ ଗତି କଲେ ମୁକ୍ତିଲାଭ ସୁନିଶ୍ଚିତ; କିନ୍ତୁ ମୁଁ ମୋହବଶତଃ ସେ ପଥରେ ଯାଇପାରୁ ନାହିଁ ।''

''ଯେଉଁ ସଂସାରକୁ ଅନିତ୍ୟ କ୍ଲେଶମୟ ବୋଲି ଜାଣୁଅଛି, ଅନୁଭବ କରୁଅଛି, ପୁଣି ସେହି ସଂସାରରେ ହିଁ ମୋର ପ୍ରବଳ ଆସକ୍ତି ! ମୁଁ ପାଶବଦ୍ଧ ପଶୁ ପରି ନିୟତ ସଂସାରଚକ୍ରରେ ଭ୍ରମଣ କରୁଅଛି ଏବଂ ନିୟତ କ୍ଲେଶ ଭୋଗ କରୁଅଛି । ଏହି ମାୟାପାଶ ଛେଦନର ଉପାୟ କଅଣ ? ଏହି ପାଶ ଛେଦନ କରି ନପାରିଲେ ମୁଁ ମୁକ୍ତିପଥ ଅବଲମ୍ବନ କରିବି ବା କିପରି ? ପଶୁ ପାଶବଦ୍ଧ ଥିଲେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାନୁସାରେ କେଉଁଠାକୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ମୋର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ନାହିଁ । ମୁଁ କିପରି ସ୍ୱାଧୀନତା ଲାଭ କରିବି ? କିଏ ମୋତେ ପାଶମୁକ୍ତ କରିଦେବ ? ପଶୁର ପ୍ରଭୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ପଶୁକୁ ପାଶମୁକ୍ତ କରିଦେଇ ପାରନ୍ତି । ମୋର ନିଶ୍ଚୟ ପ୍ରଭୁ ଅଛନ୍ତି । ମୁଁ ସେହି ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଏକାନ୍ତ ଶରଣାପନ୍ନ ହେଲେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ମୋର ବନ୍ଧନ ମୋଚନ କରିଦେବେ । ଅତଏବ ମୁଁ ତ୍ରିଲୋକପତି ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଉପାସନା କରିବି ଓ ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବି ।''

ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାରର ଚିନ୍ତା କରିବା ପରେ ସ୍ୱୀୟ ହୋମଗୃହରେ କବାଟ ବନ୍ଦ କରି ଶୁଦ୍ଧାସନରେ ଉପବେଶନ ପୂର୍ବକ ଦୀପାଲୋକରେ କୁଳଦେବତା ବା ଇଷ୍ଟଦେବତାଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ବା ଛବି ଏକାଗ୍ରଚିତ୍ତରେ କିଛି ସମୟ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବ ।*

*ତୁମର ପିତୃପିତାମହାଦିଙ୍କର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱତନ ପୁରୁଷଗଣ ଯେଉଁ ଦେବତାଙ୍କର ଉପାସକ ଥିଲେ, ସେହି ଦେବତାମାନଙ୍କୁ ତୁମର କୁଳଦେବତା ବା ଇଷ୍ଟଦେବତା ବୋଲି ଜାଣିବ କିମ୍ବା ଯେଉଁ ଦେବତା ତୁମର ହୃଦ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରୀତିକର, ସେହି ଦେବତାଙ୍କୁ ହିଁ ନିଜର ଇଷ୍ଟଦେବତା ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଗୁରୁକୁଳୋତ୍ପନ୍ନ ଭକ୍ତିଭାଜନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରୁ ଇଷ୍ଟମନ୍ତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିବ । ତଦାଭାବରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଭକ୍ତିଭାଜନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରୁ ଇଷ୍ଟ ମନ୍ତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିପାର ।

ପରେ ଚକ୍ଷୁ ମୁଦ୍ରିତ କରି ମାନସ ନେତ୍ରରେ ଅବିକଳ ସେହି ମୂର୍ତ୍ତି ଦର୍ଶନ କରିବ । ଯଦି ଚକ୍ଷୁ ମୁଦ୍ରିତ କଲେ ମାନସନେତ୍ରରେ ସେହି ମୂର୍ତ୍ତି ଅବିକଳ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖି ନ ପାରିବ, ତେବେ ପୁନରାୟ ଚକ୍ଷୁ ଉନ୍ମୀଳିତ କରି ପୁଣି କିଛିକ୍ଷଣ ସେହିପରି ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବ । ଅନନ୍ତର ଚକ୍ଷୁ ମୁଦ୍ରିତ କରି ମାନସ-ନେତ୍ରରେ ସେହି ମୂର୍ତ୍ତି ଦର୍ଶନ କରିବ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ହିଁ ତ୍ରିଲୋକପତି ସଦ୍‌ଗୁରୁ ମନେକରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ—

''ହେ ଅନନ୍ତଦେବ ! ମୋର କ୍ଷୁଦ୍ର ହୃଦୟ ତୁମର ବିରାଟ ମୂର୍ତ୍ତି ଧାରଣ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହେବାରୁ ମୁଁ ତୁମର ଏହି ମୂର୍ତ୍ତି କଳ୍ପନା କରିଅଛି । ହେ ବ୍ରହ୍ମନ୍, ହେ ମଙ୍ଗଳମୟ ଦେବ, ତୁମେ ଏହି ମୂର୍ତ୍ତିରେ ଆବିର୍ଭୂତ ହୋଇ ତ୍ରିତାପକ୍ଲିଷ୍ଟ ମୋତେ ବନ୍ଧନମୁକ୍ତ କର । ହେ ସୃଷ୍ଟି-ସ୍ଥିତି-ପ୍ରଳୟକାରୀ ପ୍ରଣବରୂପୀ ଭଗବାନ ! ହେ ସତ୍ୟସ୍ୱରୂପ ଗୁରୁଦେବ ! ତୁମେ ମୋର ମୋହପାଶ ଛେଦନ କରିଦିଅ ।''

ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ଚକ୍ଷୁ ମୁଦ୍ରିତ କରି ଇଷ୍ଟମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କୁ ମାନସ-ନେତ୍ରରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରୁକରୁ ଇଷ୍ଟମନ୍ତ୍ର ଜପ ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

ଗୋଟିଏ ଆସନରେ ବସି ଅନ୍ୟୂନ ଏକହଜାର ଆଠ ଥର ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବାକୁ ହେବ । ଜପ କରିବା ସମୟରେ ମାନସ-ନେତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଇଷ୍ଟଦେବତାଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ହେବ ; ଅଥଚ ଜପସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏଥିପାଇଁ ହଜାରେ ଆଠଗୋଟି ମାଳିବିଶିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ମାଳାର ପ୍ରୟୋଜନ । ରୁଦ୍ରାକ୍ଷ ବା ତୁଳସୀମାଳା ହିଁ ପ୍ରଶସ୍ତ । ତାହା ଅଭାବହେଲେ ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ମାଳା ଗ୍ରହଣ କରିପାର । ଜପ କରିବା ସମୟରେ ଦନ୍ତ ଚାପି ରଖିବ । ଓଷ୍ଠାଧାର ସମ୍ମିଳିତ ରଖିବ, ଜିହ୍ୱା ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ରଖିବ । କେବଳ ଜିହ୍ୱାମୂଳ ଓ କଣ୍ଠନଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବ । ହୋମ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଜପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଦିବାଭାଗରେ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟର ଅବସର ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଜପ କରିବ, କିନ୍ତୁ ସେ ସମୟରେ ଜପସଂଖ୍ୟା ରଖିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ । ପ୍ରକାଶ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ

ଅର୍ଥାତ୍ କାହାରି ସାକ୍ଷାତରେ କେବେହେଲେ ମାଳାଜପ କରିବ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ସେତେବେଳେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏକାନ୍ତ ମନଯୋଗ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜପ କରିବାଦ୍ୱାରା ଯଦି ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟର କ୍ଷତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ତେବେ ଜପ କରିବ ନାହିଁ । **ସାମାନ୍ୟ ଅବସର ପାଇଲାକ୍ଷଣି ଜପ କରିବ**; କିନ୍ତୁ ରାତ୍ରରେ ଯେତେବେଳେ ଜପ କରିବ, ସେତେବେଳେ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟର ଚିନ୍ତା କରିବ ନାହିଁ ।

ରାତ୍ରିକୃତ୍ୟ

ଅଷ୍ଟୋତ୍ତର ସହସ୍ର ଜପ ସମାପ୍ତି ପରେ ରାତ୍ରିକାଳର ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଆହାର ପରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେବ । ସେହି ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ସର୍ବଚିନ୍ତା ପରିତ୍ୟାଗ କରି ମନକୁ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ରଖିବ । ମନ କିଛି ସମୟ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହେଲାକ୍ଷଣି ନିଦ୍ରାବେଗ ଉପସ୍ଥିତ ହେବ । ସେତେବେଳେ ପରିଷ୍କୃତ ଶଯ୍ୟାରେ **ଏକାକୀ ଶୟନ କରିବ** । ଯଦି ଶୟନଗୃହରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଶୟନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ସଂସ୍ପର୍ଶରହିତ ପୃଥକ୍ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ କରିବ ।

ଯେତେଦିନଯାଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଚିତ୍ତନିରୋଧ ନ ହୋଇଛି, ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ କରିବ ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ ତ ଦୂରର କଥା, ସ୍ତ୍ରୀର ମୁଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦର୍ଶନ କରିବ ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ କଥୋପକଥନ କରିବ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ଶୋଣିତରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟବିନ୍ଦୁ ପୃଥକ୍ ହୋଇପଡ଼ିବ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିବ । ଶୟନ କଲାମାତ୍ରେ ଯଦି ନିଦ୍ରାର ଆବେଶ ନ ହୁଏ, ତେବେ ଶୟନ କରି ମଧ୍ୟ ନାମ ଜପ କରିବ । ଏହି ସମୟରେ ଜପସଂଖ୍ୟା ରଖିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ । ଜପ କରୁ କରୁ ନିଦ୍ରାବଶ ହେବ ।



ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ

ସାଧନ-ପ୍ରଣାଳୀ

ଆହାରଶୁଦ୍ଧି

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କଅଣ—ତାହା ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଅଛି । ଶରୀରସ୍ଥ ଶୁକ୍ରଧାତୁକୁ ଅବିକୃତ ଏବଂ ଅବିଚଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଧାରଣ କରିବାର ନାମ **ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ**, ଅର୍ଥାତ୍ କର୍ମ, ମନ ଓ ବାକ୍ୟଦ୍ୱାରା ସର୍ବୋତ୍‌ଭାବରେ ମୈଥୁନେଚ୍ଛା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଇଚ୍ଛା ମାତ୍ରେ ହିଁ ମାନସିକ ବୃତ୍ତି । ପୁଣି ମନ ସହିତ ଶରୀରର ଏବଂ ଶରୀର ସହିତ ଖାଦ୍ୟର ବିଶେଷ ସମ୍ବନ୍ଧ ବିଦ୍ୟମାନ । ମନ ଓ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଆହାର ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯାହା ଦେହ ଓ ମନର ଉନ୍ନତିକର ଏବଂ ହିତଜନକ, ତାହା ହିଁ ପ୍ରଶସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । ଯାହା ଉଦରସ୍ଥ ହେଲେ ଦେହରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ହେବ ନାହିଁ, ଅଥଚ ଶରୀର ବଳିଷ୍ଠ ହେବ, ଚିତ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନତା ସଂସାଧିତ ହେବ, ଧର୍ମପ୍ରବୃତ୍ତିର ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ହେବ, ଶୌର୍ଯ୍ୟ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଦୟା, ଦାକ୍ଷିଣ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ମହତ୍‌ଗୁଣର ବୃଦ୍ଧି ହେବ, ସେହିପରି ଆହାର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ପ୍ରଶସ୍ତ । କେବଳ ମାତ୍ର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ପ୍ରୀତିକର ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରିବା ଆହାରର ଚରମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । ମୋଟକଥା, ଆହାର୍ଯ୍ୟର ଗୁଣ ଅନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଗୁଣର ତାରତମ୍ୟ ହୁଏ । ଅତଏବ ଆହାର ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶାସ୍ତ୍ରର ଉକ୍ତି ହେଉଅଛି ଯେ—

''ଆହାର ଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧିଃ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧୌ ଧ୍ରୁବା ସ୍ମୃତିଃ ।
ସ୍ମୃତିଲାଭେ ସର୍ବଗ୍ରନ୍ଥୀନାଂ ବିପ୍ରମୋକ୍ଷଃ ।''—ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟପନିଷଦ ।

''ଆହାର ଶୁଦ୍ଧି ହେଲେ ସତ୍ତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧି ଜନ୍ମେ ସତ୍ତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧି ହେଲେ ନିଶ୍ଚିତ ସ୍ମୃତିଲାଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ମୃତିଲାଭ ହେଲେ ମୁକ୍ତିଲାଭ ଅତୀବ ସୁଲଭ ହୋଇଥାଏ ।''

ଅତଏବ ସର୍ବପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ଓ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଆହାର ଶୁଦ୍ଧି ବିଷୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାକୁ ହେବ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ହିଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥାନୀୟ । ସୁତରାଂ **ରଜ ଓ ତମୋଗୁଣ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ କେବେହେଲେ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ ।** ତେଣୁ ଆମେମାନେ ଏଥିପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଶାରୀରିକ ସଂଯମ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରିଅଛୁ । ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପରିଷ୍କୃତ, ସୁମିଷ୍ଟ, ସୁରସ, ସ୍ନେହଯୁକ୍ତ ଓ କୋମଳ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଉଦରର ତିନି ଭାଗ ପୂରଣ କରି ବାକି ଅଂଶ ବାୟୁସଞ୍ଚାଳନ ନିମିତ୍ତ ଶୂନ୍ୟ ରଖିବ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଯେତେଦିନ ଯାଏ ଶରୀର ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ସଂଯତ ନ ହୋଇଛି, ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ଏ ନିୟମର ବ୍ୟତିକ୍ରମ କରିବେ ନାହିଁ । ଧର୍ମଜୀବନ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆଜୀବନ ଏହି ନିୟମ ପ୍ରତିପାଳନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ତେବେ ଯେଉଁମାନେ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବେ, ସେମାନେ ସ୍ୱଧର୍ମାନୁଯାୟୀ ଆହାରର ତାରତମ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ।

ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧି

ମନର ସଂଯମ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ। ଆହାର ଶୁଦ୍ଧି ହେଲେ ମନ ପରିଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ ମାତ୍ର; କିନ୍ତୁ ମନର ଶୁଦ୍ଧି ସମ୍ପାଦନ ହେଉଛି ଚରମଲକ୍ଷ୍ୟ । ମନ ଶୁଦ୍ଧ ନହେଲେ କେବେହେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ହେବ ନାହିଁ । ମନ ସଂଯମ ନିମିତ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ନକରି ଆଜୀବନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର କଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଫଳଲାଭ ହେବ ନାହିଁ । ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧି ସବୁ ଧର୍ମର ସାରବସ୍ତୁ । ଯେଉଁମାନେ ଯଥାର୍ଥରେ ଧର୍ମର ମର୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ, ସେମାନେ ଏହି ବିଷୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ମନୋଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ । ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧିର ସାଧନା ହିଁ ଧର୍ମର ପ୍ରଧାନ ସାଧନା ଓ ମୂଳକଥା । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ସଂଯମ ନକଲେ ଏବଂ ରିପୁ ଦମନ କରି ନପାରିଲେ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱଲାଭ୍ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଅସମ୍ଭବ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ଅପ୍ରତିହତ ଭାବରେ ଥରେ ଯଥେଚ୍ଛାଚାରୀ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ବଶୀଭୂତ କରିବା ସାଧ୍ୟାତୀତ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ଚପଳତା-ବୃତ୍ତି ପରିତ୍ୟାଗ କରି ସ୍ଥିରଭାବ ଧାରଣ ନକଲେ ଜ୍ଞାନ କେବେହେଲେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ । ମାନବଗଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖରେ ଆସକ୍ତ ହୋଇ ଏକାବେଳକେ ଅବସନ୍ନ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ଯେଉଁମାନେ ସେ ସୁଖରେ ଆସକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ପରମାଗତି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ମହତ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଅବଗତ ହୋଇ ଆର୍ଯ୍ୟଋଷିମାନେ ନିୟମ ସଂଯମର କଠୋରତା ସୃଷ୍ଟି କରିଯାଇଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ସମିତ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦମିତ ହୋଇନାହିଁ, ସେମାନେ ସର୍ବଶାସ୍ତ୍ରବିତ୍ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିପଟ ମୂର୍ଖ । ମହାତ୍ମା ତୁଳସୀଦାସ କହିଛନ୍ତି—

''କାମ କ୍ରୋଧ ମଦ ଲୋଭକୀ ଜବତ୍‌କା ମନମେ ଖାନ୍,
ତବତକ୍ ପଣ୍ଡିତ ମୂରଖୌ ତୁଲସୀ ଏକ ସମାନ ।''

''ମାନବମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତ-କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ, କ୍ରୋଧ, ମଦ ଓ ଲୋଭର ଖଣି ବିଦ୍ୟମାନ ଥିବ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଣ୍ଡିତ ମୂର୍ଖ ସମସ୍ତେ ସମାନ ।''

ଅତଏବ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ସର୍ବତୋଭାବରେ ଚିତ୍ତସଂଯମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। **ମୈଥୁନେଚ୍ଛା ଲେଶମାତ୍ର ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ହିଂସା, କ୍ରୋଧ ପ୍ରଭୃତି ରିପୁଗଣ ତୁମ ମନକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିବେ । ତା'ଫଳରେ ତୁମର ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ଶୁକ୍ର-ବିନ୍ଦୁ ସ୍ଖଳିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।** ଦୁର୍ଭାବନା ହେତୁ ନିଦ୍ରାର ଆବେଶ ନ ହେଲେ ସ୍ୱପ୍ନବିକାର ହୋଇପାରେ । ଅତଏବ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଅଛି, ସେମାନେ ଦୃଢ଼ ଅଧ୍ୟବସାୟ ସହିତ ଚିତ୍ତର ରଜଃ ଓ ତମୋଗୁଣାନ୍ୱିତ ବୃତ୍ତି ବିରୋଧରେ ସର୍ବଦା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୃତ୍ତିର ଅନୁଶୀଳନ କରିବେ । ସତ୍ ଅସତ୍ କଅଣ ତାହା ସମସ୍ତେ ବୁଝନ୍ତି । ସର୍ବଦା ଅସତ୍ ବୃତ୍ତି ବିରୋଧରେ ସଦ୍‌ବୃତ୍ତିର ପରିଚାଳନା କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପାତଞ୍ଜଳୋକ୍ତ ଯମ ଓ ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ । ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହ—ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ଯମ ଏବଂ ଶୌଚ, ସନ୍ତୋଷ, ତପଃ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଓ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ—ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ନିୟମ । ଏହି ଦଶଗୋଟି ବୃତ୍ତିର ସାଧନା କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ ।

ଯମ-ସାଧନ

ଅହିଂସା—ମନଦ୍ୱାରା, ବାକ୍ୟଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଦେହଦ୍ୱାରା ସର୍ବଭୂତଙ୍କର ପୀଡ଼ା ଉପସ୍ଥିତ କରାଇ ନଦେବାର ନାମ ଅହିଂସା । ଯେତେବେଳେ ମନରେ

ହିଂସାର ଛାୟାପାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନହେବ, ସେତେବେଳେ ଯାଇ ଅହିଂସା ସାଧନ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ ।

''ଅହିଂସା ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟଂ ତତ୍ସନ୍ନିଧୌ ବୈରତ୍ୟାଗଃ ।''

—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ

ଯେତେବେଳେ ହୃଦୟରେ ଦୃଢ଼ରୂପେ ଅହଂସା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆପଣା ମନକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବୈରତା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବେ; ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତ ହିଂସାଶୂନ୍ୟ ହେଲେ ସର୍ପ, ବ୍ୟାଘ୍ର ପ୍ରଭୃତି ହିଂସ୍ରଜନ୍ତୁମାନେ ମଧ୍ୟ ତୁମର ଅନିଷ୍ଟ କରିବେ ନାହିଁ ।

ସତ୍ୟ:—ପରହିତ ନିମିତ୍ତ ବାକ୍ୟ ଓ ମନର ଯେଉଁ ଯଥାର୍ଥ ଭାବ, ତାହାକୁ ସତ୍ୟ କହନ୍ତି । ସରଳ ଚିତ୍ତରେ ଅକପଟ ବାକ୍ୟବ୍ୟୟ କରିବା, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁଥିରେ କି ଦୁରଭିସନ୍ଧିର ଲେଶମାତ୍ର ନଥିବ—ତାହାହିଁ ସତ୍ୟଭାଷଣ । ତେଣୁ ବାକ୍‌ସଂଯମ କରିବା ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ବହ୍ୱାଳାପୀ ମାତ୍ରକେ ମିଥ୍ୟାବାଦୀ; ସୁତରାଂ ସତ୍ୟସାଧନ ସମୟରେ ବହ୍ୱାଳାପ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ । **କେବଳ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ କଥା ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ଅବାନ୍ତର ବିଷୟରେ ବାକ୍ୟବ୍ୟୟ କରିବ ନାହିଁ ।** ସତ୍ୟ ସ୍ୱଭାବଗତ ହେଲେ ମନରେ ଆଉ ଯେତେବେଳେ ମିଥ୍ୟାର ଉଦୟ ହେବ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଯାଇ ସତ୍ୟ ସାଧନ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ ।

''ସତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ କ୍ରିୟା ଫଳାଶ୍ରୟତ୍ୱମ୍ ।''—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ ।

ଅନ୍ତରରେ ସତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ନକରି ମଧ୍ୟ ତାହାର ଫଳଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ସତ୍ୟପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବାକ୍ୟ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । ଏକମାତ୍ର ସତ୍ୟରକ୍ଷା କରିପାରିଲେ ସତ୍ୟସ୍ୱରୂପ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଲାଭ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଅସ୍ତେୟ—ପରଦ୍ରବ୍ୟ ଅପହରଣ ଇଚ୍ଛା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାର ନାମ ଅସ୍ତେୟ । ପରଦ୍ରବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତେବେଳେ ମନରେ ଉଦିତ ନହେବ, ସେତେବେଳେ ଯାଇ ଅସ୍ତେୟ ସାଧନ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ ।

''ଅସ୍ତେୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ସର୍ବରତ୍ନୋପସ୍ଥାନମ୍ ।''—ପାତଞ୍ଜଳ-ଦର୍ଶନ ।

ଅସ୍ତେୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲେ ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ସମସ୍ତ ରତ୍ନ ଆପଣା ମନକୁ

ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ; ଅର୍ଥାତ୍ ଅସ୍ତେୟ-ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କେବେହେଲେ ଧନରତ୍ନର ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ—ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅପରିଗ୍ରହ—ଦେହରକ୍ଷାର ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଗସାଧନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାର ନାମ ଅପରିଗ୍ରହ । ମୋଟ କଥା, ଲୋଭ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଅପରିଗ୍ରହ କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ମୋର 'ଯା ଦରକାର', 'ତା ଦରକାର' ବୋଲି ମନରେ ଭାବନା ଉଦିତ ହେବ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଯାଇ ଅପରିଗ୍ରହ ସାଧନ ହେଲା ବୋଲି ଜାଣିବ ।

''ଅପରିଗ୍ରହ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ଜନ୍ମକଥନ୍ତ ସଂବୋଧଃ ।''—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ

ଅପରିଗ୍ରହ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତହେଲେ ପୂର୍ବଜନ୍ମକଥା ସ୍ମୃତିପଥରେ ଉଦିତ ହେବ ।

ନିୟମ-ସାଧନ

ଶୌଚ—ଶରୀର ଓ ମନର ମାଳିନ୍ୟ ଦୂର କରିବାର ନାମ ଶୌଚ । ଏହା ବୋଲି ଶୌଚ ହେବାକୁଯାଇ ସ୍ନୋ, ସାବୁନ, ଏସେନ୍ସ ପ୍ରଭୃତି ବିଳାସଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗୋମୟ, ମୃତ୍ତିକା ଓ ଜଳାଦି ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଏବଂ ଦୟାଦି ସଦ୍‌ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ମନର ମାଳିନ୍ୟ ଦୂର କରିବାକୁ ହେବ ।

''ଶୌଚାତ୍ ସ୍ୱାଙ୍ଗଯୁଗୁପ୍ସା ପରୈରସଙ୍ଗଶ୍ଚ''—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ

ଶୁଚି ଥିଲେ ନିଜ ଦେହକୁ ମଧ୍ୟ ଅଶୁଚି ବୋଧ କରି ତତ୍‌ପ୍ରତି ଅବଜ୍ଞା ଜନ୍ମିଥାଏ ଏବଂ ପରସଙ୍ଗ କରିବାକୁ ଘୃଣା ବୋଧ ହୁଏ । ସେପରି ହେଲେ ଆଉ ରମଣୀପ୍ରତି ଅସଙ୍ଗ-ସ୍ପୃହା ଜାତ ହେବ ନାହିଁ ।

ସନ୍ତୋଷ—ପ୍ରତିଦିନ ଯଦୃଚ୍ଛାଲାଭରେ ମନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟିରୂପ ବୁଦ୍ଧି ଶିଖିବାକୁ ସନ୍ତୋଷ କହନ୍ତି; ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁରାକାଂକ୍ଷା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାର ନାମ ସନ୍ତୋଷ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଭୋଗ୍ୟ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର କଥା ତ କହିବାର ନୁହେଁ । ଏ ସମସ୍ତ କ୍ଷଣିକ; ଯଶ, ମାନ ସମ୍ଭ୍ରବ ପ୍ରଭୃତି ବା କେତେ ଦିନ ସ୍ଥାୟୀ ? ଏ ସମସ୍ତ

ଅନିତ୍ୟ । ଏହିପରି ବିଷୟର ଅସାରତା ଓ ଅସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ପ୍ରକୃଷ୍ଟରୂପେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିଲେ ସନ୍ତୋଷସାଧନ ହେବ୍ ।

''ସନ୍ତୋଷାଦନୁତ୍ତମସୁଖଲାଭଃ ।''—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ

ସନ୍ତୋଷ—ସିଦ୍ଧି ହେଲେ ଅନୁତ୍ତମ ସୁଖଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସୁଖ ଅନିର୍ବଚନୀୟ, ବିଷୟନିରପେକ୍ଷ ସୁଖ; ଅର୍ଥାତ୍ ବାହ୍ୟବସ୍ତୁ ସହିତ ସେ ସୁଖର କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ ।

ତପସ୍ୟା—ବେଦବିଧାନ ଅନୁସାରେ କୃଚ୍ଛ୍ରଚାନ୍ଦ୍ରାୟଣାଦି ବ୍ରତୋପବାସାଦି କରିବାର ନାମ ତପସ୍ୟା ।

''କାୟେନ୍ଦ୍ରିୟଶୁଦ୍ଧିର ଶୁଦ୍ଧିକ୍ଷୟାତ୍ ତପସଃ ।''—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ

ତପସ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଅଶୁଦ୍ଧି କ୍ଷୟ ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଦେହଶୁଦ୍ଧି ହେଲେ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଦେହକୁ ସ୍ଥୁଳ ବା ସୂକ୍ଷ୍ମ କରିବାର କ୍ଷମତା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଶୁଦ୍ଧି ହେଲେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦର୍ଶନ, ଶ୍ରବଣ, ଘ୍ରାଣ, ସ୍ୱାଦଗ୍ରହଣ ଓ ସ୍ପର୍ଶ ଇତ୍ୟାଦି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ଜନ୍ମେ ।

ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ—ପ୍ରଣବ ଏବଂ ସୂକ୍ତମନ୍ତ୍ରାଦି ଅର୍ଥଚିନ୍ତାପୂର୍ବକ ଜପ କରିବାକୁ ଏବଂ ବେଦ ଓ ଶାସ୍ତ୍ରାଦି ଭକ୍ତିପୂର୍ବକ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାକୁ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ କୁହାଯାଏ ।

''ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟାଦିଷ୍ଟ ଦେବତାସଂପ୍ରଯୋଗଃ''—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ

ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଦ୍ୱାରା ଇଷ୍ଟଦେବତାଙ୍କ ଦର୍ଶନଲାଭ ଘଟିଥାଏ ।

ଈଶ୍ୱର-ପ୍ରଣିଧାନ—ଭକ୍ତିସହକାରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ଚିତ୍ତ ସମର୍ପଣ କରି ତାଙ୍କର ଉପାସନା କରିବାର ନାମ ଈଶ୍ୱର-ପ୍ରଣିଧାନ ।

''ସମାଧିରୀଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନାତ୍ ।''—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ

ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗର ଚରମଫଳ ସମାଧି-ସିଦ୍ଧିଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଚିତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧତା ସାଧିତ ହୁଏ, ଅନ୍ୟ ଭାବରେ କେବେହେଲେ ସେତେ ଶୀଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟସିଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ

ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତାରେ ତାଙ୍କର ଭାସ୍ୱର ଜ୍ୟୋତି ସାଧକଙ୍କ ହୃଦୟରେ ପତିତ ହୋଇ ସମସ୍ତ ମଳିନତା ବିଦୂରିତ କରିଦିଏ ।

ଏହାସବୁ ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧିର ସାଧନା । ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଅର୍ଜନ କରି ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ସବୁ ଦେଶର, ସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କୁ ଏହି ଯମନିୟମାଦି ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରିବାକୁ ହେବ । ସାଧନା ଅର୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ବା ଅନୁଶୀଳନ କରିବା । ସର୍ବଦା ଅସଦ୍‌ବୃତ୍ତିର ଅପକାରିତା ଏବଂ ସଦ୍‌ବୃତ୍ତିର ଉପକାରିତା ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ବିଧେୟ । ଦୃଢ଼ ଅଧ୍ୟବସାୟ ସହିତ ପ୍ରତିଜ୍ଞାପୂର୍ବକ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଅସଦ୍‌ବୃତ୍ତି ବିରୋଧରେ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତାହାହେଲେ କ୍ରମଶଃ ଅସଦ୍‌ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ସଦ୍‌ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ ହେବେ ।

କ୍ରୋଧଜୟ

ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ରିପୁ ଅଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରୋଧ ଦ୍ୱିତୀୟ ରିପୁ । କାମ ବାଧା ପାଇଲେ କ୍ରୋଧରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । କାମ ବ୍ୟତୀତ କ୍ରୋଧଭଳି ଚିତ୍ତଉତ୍ତେଜକ ରିପୁ ଆଉ ଦ୍ୱିତୀୟ ନାହିଁ । କ୍ରୋଧରେ କି କି କୁଫଳ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ,ତାହା ସର୍ବଦା ଆଲୋଚନା କରିବ । କ୍ରୋଧ ମନୁଷ୍ୟର ପରମ ଶତ୍ରୁ । କ୍ରୋଧ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ନାଶ କରେ । କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୁଖ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିପାତ କଲେ ଜଣାଯାଏ, ଯେପରି ସେ କୌଣସି ପିଶାଚକର୍ତ୍ତୃକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । କ୍ରୋଧ ଉତ୍ତେଜନାରେ ସମୟ ସମୟରେ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଟିବାର ଦେଖାଯାଇଅଛି । ଏହିପରି କ୍ରୋଧର କୁଫଳ ଏବଂ କ୍ରୋଧ ଦମନର ମହତ୍ତ୍ୱ ଚିନ୍ତା କରିପାରିଲେ ସୁଫଳ ଲାଭ ହେବ । କ୍ରୋଧର ବିପରୀତ ବୃତ୍ତି ଦୟା । ସର୍ବଦା ଦୟାବୃତ୍ତିର ଅନୁଶୀଳନ କଲେ କ୍ରୋଧ ହ୍ରାସ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । କାମ, ଲୋଭ, ଅହଙ୍କାର ଏବଂ ପରଦୋଷ ଆଲୋଚନା ଯେତେ କମାଇ ପାରିବ, କ୍ରୋଧ ସେତେ କମିଯିବ । କ୍ଷମା, ଶାନ୍ତି ଓ ଦୟାର ଯେତେ ଅଧିକ ସାଧନା କରିବ, ସେତେ ପରିମାଣରେ କ୍ରୋଧର ହ୍ରାସ ହେବ । ସାଧକ ବିଶେଷ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନପୂର୍ବକ ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞ ହୋଇ କ୍ରୋଧ ଜୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ପରିକର୍ମ ସାଧନ

ହିନ୍ଦୁଶାସ୍ତ୍ର ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ, ଅପରର୍ ସୁଖ, ଦୁଃଖ, ପୁଣ୍ୟ ଓ ପାପ ଦେଖିଲେ ଯଥାକ୍ରମେ **ମୈତ୍ରୀ, କରୁଣା, ମୁଦିତା ଓ ଉପେକ୍ଷା କରିବ ।** ଅର୍ଥାତ୍ ପରସୁଖରେ ସୁଖୀ ହୁଅ, ଈର୍ଷା କର ନାହିଁ । ପରସୁଖ ଦେଖି ସୁଖୀ ହେବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତୁମର ଈର୍ଷାନଳ ଦୂରୀଭୂତ ହେବ । ତୁମେ ଯେପରି ସର୍ବଦା ଆତ୍ମଦୁଃଖ ନିବାରଣର ଇଚ୍ଛା କର, ପରଦୁଃଖ ଦେଖିଲେ ଠିକ୍ ସେହିପରି କରିବ । ନିଜର ପୁଣ୍ୟ ବା ଶୁଭାନୁଷ୍ଠାନରେ ଯେପରି ହର୍ଷୋତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ହୁଅ, ପରର ପୁଣ୍ୟ ବା ଶୁଭାନୁଷ୍ଠାନରେ ସେହିପରି ହୃଷ୍ଟ ହୁଅ । ଅପରର ପାପ ଦେଖି ବିଦ୍ୱେଷ କର ନାହିଁ; ଘୃଣା କର ନାହିଁ; ଭଲମନ୍ଦ କିଛି ଆଲୋଚନା କର ନାହିଁ; ସର୍ବୋତୋଭାବରେ ଉଦାସୀନ ରହ । ଏପରି କଲେ ମନର ଅମର୍ଷମଳ ନିବାରିତ ହେବ । ଯେପରି ମନେଥାଏ ଯେ, କେହି ମୋ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟାଚାର ଉତ୍ପୀଡ଼ନ କଲେ,କେହି ମୋର କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ଚୋରି କଲେ, କେହି ଦୁରଭିସନ୍ଧି ପ୍ରଣୋଦିତ ହୋଇ ମୋ ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ, ମୋର ଯେପରି କଷ୍ଟ ହୁଏ; କାହାପ୍ରତି ମୋ ଦ୍ୱାରା ସେହି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟସବୁ କରାଗଲେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କଷ୍ଟ ପାଇଥାଆନ୍ତି । ନିଜ ହୃଦୟର ବେଦନା ଅନୁଭବ କରି ଅପରପ୍ରତି ବ୍ୟବହାର କର । ଯେତେବେଳେ ପଚାସଢ଼ା ପତ୍ର ଓ ବନ୍ୟଜାତ କଟୁକଷାୟ କନ୍ଦମୂଳ ଫଳ ଖାଇ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବିତ ରହିପାରେ; ସେତେବେଳେ ପର ପ୍ରାଣରେ କଷ୍ଟ ଦେଇ ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟାଚାର କରି ଉଦରପୂର୍ତ୍ତି କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ କାହିଁକି ? ଏ ଭବର ବୈଭବ ବା କେତେ ଦିନ ପାଇଁ ? ଯେତେବେଳେ ଶୈଶବର ବିମଳ-ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ଦେଖୁ ଦେଖୁ ଲିଭିଯାଏ, ଯୌବନର ବଳବିକ୍ରମ ଜୁଆର ପରି କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ, ପ୍ରୌଢ଼ାବସ୍ଥା ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନର ଖେଳ ସଦୃଶ—ସଂସାର ଆରମ୍ଭ କରୁ ନକରୁଣୁ ତାହା ନିଃଶେଷ ହୋଇଯାଏ, 'ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବନ୍ କଟାଇପାରିଲି ନାହିଁ, ଏହା ମନରେ କଷ୍ଟ ଦେଇଛି, ତା ସହିତ ଏପରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ହୋଇନାହିଁ ଇତ୍ୟାଦି ଆକ୍ଷେପ କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କଟିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଦୁଇ ଦିନ ପାଇଁ ଆସକ୍ତି କାହିଁକି ? ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ବଳ ପ୍ରୟୋଗ

କରୁଛ କାହିଁକି ? ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟାଚାର କରୁଛ କାହିଁକି ? ପର ନିନ୍ଦାରେ ଏତେ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି କାହିଁକି ? ପାର୍ଥିବ ପଦାର୍ଥ ନିମିତ୍ତ ଏତେ ଅନୁଶୋଚନା ବା କାହିଁକି ?

ମୃତ୍ୟୁଚିନ୍ତା

ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ କଥା—ସର୍ବଦା ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେପରି ସ୍ମରଣ ଥାଏ ଯେ, **ମୋତେ ଦିନେ ମରିବାକୁ ହେବ** । ମୋ ମସ୍ତକ ଉପରେ ଯମର ଭୀମଦଣ୍ଡ ନିୟତ ବିଘୂର୍ଣ୍ଣିତ ହେଉଅଛି, କେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯେ ମରଣର ଦୁନ୍ଦୁଭି ବାଜିଉଠିବ, ତାହାର ନିଶ୍ଚୟତା ନାହିଁ । କେବେ ଯେ କେଉଁ ଅଜ୍ଞାତ ପ୍ରଦେଶରୁ କାଳ ଆସି ଅଲକ୍ଷିତ ଭାବରେ ମୋତେ ଗ୍ରାସ କରିବ, ତାହା କିଏ ଜାଣେ ? ଭଲମନ୍ଦ ଯେକୌଣସି କାଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ''ମୋତେ ଦିନେ ନିଶ୍ଚୟ ମରିବାକୁ ହେବ''—ଏହା ଭାବି ସେଥିରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବ । ମରଣ କଥା ମନେଥିଲେ ଆଉ ମରଜଗତରେ ରହି ମଦନ ମରଣର ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ମନ ଅଗ୍ରସର ହେବ ନାହିଁ ।

ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଜଗତରେ ସମସ୍ତ ଅନିଶ୍ଚିତ । କୌଣସି ବିଷୟରେ ସ୍ଥିରତା ବା ନିଶ୍ଚୟତା ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ମୃତ୍ୟୁ ନିଶ୍ଚିତ । ଛାୟା ଯେପରି ବସ୍ତୁର ଅନୁଗାମୀ, ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଦେହୀର ଚିରସଙ୍ଗୀ । ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭାଗବତକାର କହିଛନ୍ତି—

''ଅଦ୍ୟ ବାବ୍ଦଶତାନ୍ତେ ବା ମୃତ୍ୟୁର୍ବୈ ପ୍ରାଣିନାଂ ଧ୍ରୁବଃ ।''

ଆଜି ହେଉ, କାଲି ହେଉ କିମ୍ବା ପାଞ୍ଚ ଦଶ ବର୍ଷ ପରେ ହେଉ, ଦିନେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେହି ସର୍ବଗ୍ରାସୀ ଶମନ-ସଦନକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅଗଣିତ ସୈନ୍ୟସମାବୃତ୍ତ ଲୋକସଂହାରକାରୀ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ସମନ୍ୱିତ ସମ୍ରାଟଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୃକ୍ଷତଳବାସୀ ଛିନ୍ନକନ୍ଥା ସମ୍ବଳ ଭିକାରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଦିନେ ନା ଦିନେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପତିତ ହେବେ । ମୃତ୍ୟୁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ; ମୃତ୍ୟୁ ବୟସର ଅପେକ୍ଷା ରଖେନାହିଁ, ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣତା ବିଚାର କରେ ନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁର ମାୟାମମତା ନାହିଁ; କାଳାକାଳ ବିଚାର ନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁ କାହାର ଅନୁରୋଧ

ଶୁଣେନାହିଁ ; କାହାର ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ଦେଖେ ନାହିଁ; କାହାରି ସୁଖଦୁଃଖ ମଧ୍ୟ ବୁଝେ ନାହିଁ; କାହାରି ଖୋସାମତିଆ ଚାଟୁକଥାରେ କିମ୍ବା ପ୍ରଲୋଭନରେ ଭୁଲେ ନାହିଁ; କାହାରି ରୂପଗୁଣ ଓ କୁଳ-ମାନକୁ ମାନ୍ୟ କରେ ନାହିଁ; କାହାରି ଧନ-ଗୌରବ ପ୍ରତି ଦୃକ୍‌ପାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରେ ନାହିଁ । କେତେ ଦୁର୍ଦ୍ଦଣ୍ଡ ପ୍ରତାପାନ୍ୱିତ ମହାରଥୀ ଏହି ଭାରତଭୂମିରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରି ନିଜ ନିଜ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସସାଗରା ବସୁନ୍ଧରା ପ୍ରକମ୍ପିତ କରିଥିଲେ; କିନ୍ତୁ କାହିଁ କେହି ତ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ନାହାନ୍ତି ? ସମସ୍ତେ ମୃତ୍ୟୁର କରାଳକବଳରେ ପତିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବାସ୍ତବିକ ମନୁଷ୍ୟର ଏପରି କୌଣସି ଶକ୍ତି ନାହିଁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ସେ ଏହି ଦାରୁଣ ବିଭୀଷିକାମୟ ମୃତ୍ୟୁର ଗତିରୋଧ କରିପାରିବ । ଶାରୀରିକ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ, ଧନ-ଜନ-ସମ୍ପଦ, ମାନ ଗୌରବ, ଦୁର୍ଦ୍ଦଣ୍ଡ ପ୍ରତାପ, ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ତ ଗର୍ବ ମୃତ୍ୟୁ ନିକଟରେ ଖର୍ବ ହୋଇଯିବ । ଏହି ମୃତ୍ୟୁକଥା ଭାବି ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବମାୟା ପରିତ୍ୟାଗପୂର୍ବକ ଧର୍ମଜଗତରେ ମହାଜନ ପଦପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି; ଏଣୁ କୁହାଯାଇଅଛି ଯେ, ସର୍ବଦା ମୃତ୍ୟୁଚିନ୍ତା କରି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ହୃଦୟରେ ଆଉ ପାପ ସ୍ଥାନ ପାଇବ ନାହିଁ । ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟାଚାର କରିବାକୁ ଚିତ୍ତ ଧାବିତ ହେବ ନାହିଁ । ବିଷୟ-ବିଭବ, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କର ମାୟା ଶତବାହୁ ସୃଜନ କରି ତୁମକୁ ଆସକ୍ତି-ଶୃଙ୍ଖଳରେ ବାନ୍ଧିପାରିବ ନାହିଁ । ଯେପିର ମନେଥାଏ, ଆମରି ପରି କେତେଜଣ ଏହି ସଂସାରକୁ ଆସିଥିଲେ; ଏହି ଧନୈଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ, ଏହି ଗୃହ ସଂସାରକୁ 'ମୋର ମୋର' କହି ଆସକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ଆମରି ପରି ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁତ୍ର-କନ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହଶୃଙ୍ଖଳରେ ବାନ୍ଧିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ହାୟ ! ବର୍ତ୍ତମାନ ସେମାନେ କେଉଁଠି ? ଯେଉଁ ଅଜଣା ଦେଶରୁ ଆସିଥିଲେ, ସେହି ଅଜଣା ଦେଶକୁ ସେମାନେ ଚାଲିଯାଇଛନ୍ତି, ତେଣୁ କୁହାଯାଉଛି ଯେ, ପାର୍ଥିବ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ, 'ମୋର' ମାର୍କା ଜୋର କରି ବସାଅ ନାହିଁ । ଆମ ମସ୍ତକ ଉପରେ କରାଳମୃତ୍ୟୁ ନୃତ୍ୟ କରୁଅଛି । ଏହି ସଂସାର କର୍ମସୂତ୍ରରେ ଗ୍ରଥିତ । ଏହି ବିଷୟସମ୍ପତ୍ତି ପଡ଼ିଥିବ; ଅନାଦି-ଅନନ୍ତ-କାଳରୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିରହିଛି । ମୋପରି କେତେ ଜଣ— ମୋର ପିତା, ପିତାମହ, ପ୍ରପିତାମହ ପ୍ରଭୃତି ଏହି ଗୃହସଂସାର ଉପରେ, ଏହି ଜମିବାଡ଼ି ଉପରେ, ଏହି ପୋଖରୀ ବଗିଚା ଉପରେ ଦୁଇଦିନ ପାଇଁ ଦାନବୀ

ଦୀପ୍ତିର ଚାହାଣିରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ବାସନାବିଳାସର ଆଲିଙ୍ଗନ-ବନ୍ଧନରେ ଏହାକୁ ବନ୍ଧନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ କାଳର ଗତିରେ, କାଳସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହରେ ତାହା କେଉଁଆଡ଼େ ଭାସିଯାଇଅଛି । ଯାହାଙ୍କର ଅକ୍ଷୟ ଭଣ୍ଡାରର ଜିନିଷ, ତାହା ତାଙ୍କରି ଭଣ୍ଡାରରେ ପଡ଼ିରହିଛି, ମୁଁ ଭଗବାନଙ୍କ ସଂସାରରେ ଜଣେ ଭୃତ୍ୟ ମାତ୍ର; ଇହସଂସାରରେ ମୃତ୍ୟୁରୂପ ଛାଡ଼ପତ୍ର (passport) ପାଇଲାକ୍ଷଣି ସମସ୍ତ ତ୍ୟାଗ କରି ମୋତେ ଚାଲିଯିବାକୁ ହେବ । ଯେପିର ମନେଥାଏ, ଧନସମ୍ପଦର ଅହଙ୍କାର, କୁଳମାନର ଅହଙ୍କାର, ବଳବିକ୍ରମର ଅହଙ୍କାର, ରୂପଯୌବନର ଅହଙ୍କାର ଅଥବା ବିଦ୍ୟାବୁଦ୍ଧିର ଅହଙ୍କାର—ଏ ସମସ୍ତ ବୃଥା । ଦିନେ ଏହି ସମସ୍ତ ଅହଙ୍କାର—ଅହଙ୍କାରର ଅହଙ୍କାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚୂର୍ଣ୍ଣୀଭୂତ ହୋଇଯିବ । ଯେପରି ମନେଥାଏ, ଆଜି ପାର୍ଥିବ ପଦାର୍ଥର ଅହଙ୍କାରରେ ଉନ୍ମତ୍ତ ହୋଇ ଜଣେ ନିରାଶ୍ରୟ ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରତି ପଦାଘାତ କରୁଅଛ; କିନ୍ତୁ ସମୟରେ ଏପରି ଦିନ ଆସିବ, ଯେଉଁ ଦିନ ଶ୍ମଶାନରେ ଶବାକାରରେ ଶୟନ କରିଥିବାବେଳେ ଶୃଗାଳ-କୁକୁର ତୁମକୁ ପଦଦଳିତ କରିବେ; ପିଶାଚ, ପ୍ରେତ ତୁମ ଛାତି ଉପରେ ଚଢ଼ି ତାଣ୍ଡବନୃତ୍ୟ କରିବେ; ସେଦିନ ତୁମକୁ ନୀରବରେ ଏସବୁ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଏପରି ଚିନ୍ତା କଲେ କ୍ରମେ ପାର୍ଥିବ ପଦାର୍ଥର ଅସାରତା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ହେବ । ସେତେବେଳେ ଆସକ୍ତିବନ୍ଧନ କୋହଳ ହୋଇଯିବ । ଚିତ୍ତ ପରିଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ସହଜ ଓ ସୁସାଧ୍ୟ ବୋଧହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ । ସାଧନାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରୟୋଜନ ତତ୍ତ୍ୱବିଚାର ।

ତତ୍ତ୍ୱ-ବିଚାର

ଯାହାଙ୍କର ଏଭଳି ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଅଛି ଯେ, "ଜୀବନ ଯାଉ ପଛକେ କେବେହେଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ପଶୁ ହେବିନାହିଁ, ଜୀବିତ ଥାଉ ଥାଉ କେବେହେଲେ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟତା ବୃତ୍ତି ପରିତ୍ୟାଗ କରିବି ନାହିଁ—ସେ ହିଁ କେବଳ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟତା ବୃତ୍ତି ସହଜରେ ଲାଭ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଭର୍ତ୍ତୃହରି କହିଛନ୍ତି—

''ପୀତ୍ୱା ମୋହମୟୀଂ ପ୍ରମୋଦମଦିରାନ୍ମୁତ୍ତୀଭୂତଂ ଜଗତ୍ ।''

ମୋହମୟୀ ପ୍ରମୋଦରୂପ ମଦିରା ପାନ କରି ଏହି ଅନନ୍ତ ଜଗତ ଉନ୍ମତ୍ତ ହୋଇ ରହିଅଛି । ଯେକୌଣସି ଜୀବ ହେଉ ନା କାହିଁକି, ତାହାର ପୁରୁଷକୁ ତାର ସ୍ତ୍ରୀଜାତି ମୋହାକର୍ଷଣରେ ଆକର୍ଷିତ କରି ରଖିଅଛି ।* ସମସ୍ତେ ରିପୁର ଉତ୍ତେଜନାରେ, ଅଜ୍ଞାନତାର ତାଡ଼ନାରେ ନରକ ବହ୍ନିରେ ଝାସ ଦେଉଛନ୍ତି । ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାଳକ ଠାରୁ ପକ୍ୱକେଶ ବୃଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ସୁଖ ନିମିତ୍ତ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ କରି ଜୀବନର ସୁଖ ବିନଷ୍ଟପୂର୍ବକ ବଜ୍ରଦଗ୍ଧ ତରୁସଦୃଶ ବିଚରଣ କରୁଅଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ନିକୃଷ୍ଟ ବୃତ୍ତିର ଅଧୀନ ହେଲେ, ନରନାରୀମାନଙ୍କ ହୃଦ୍‌ବୃତ୍ତି ଏକାବେଳକେ ବିନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ଏବଂ କୌଣସି ବସ୍ତୁର ବାସ୍ତବ ଜ୍ଞାନ ରହିବ ନାହିଁ ।

ଏହି ଆକର୍ଷଣରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇବାର ଉପାୟ କଅଣ ? ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହା ହୃଦୟରେ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଯାହା ନରକର କାରଣ, ରୋଗର କାରଣ, ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କାହିଁକି କରିବି ? ଯାହାପାଇଁ ମୁଁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ-ପନ୍ଥାରୁ ବିଚଳିତ ହେଉଅଛି, ସେ ସ୍ତ୍ରୀ କିଏ ? କଅଣ ଦେଖି ମୋର ଏଭଳି ପ୍ରାଣଭରା ପିପାସା ଜାଗ୍ରତ ହେଉଅଛି ? କି ନିମିତ୍ତ ଏହି ପାଶବବାସନାଗ୍ନି ଆମମାନଙ୍କୁ ଦଗ୍ଧ କରୁଅଛି । ଦୈହିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ? କିନ୍ତୁ ଦେହ କଅଣ ? ଦେହ ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ସମଷ୍ଟି ଅବସ୍ଥା ଭିନ୍ନ ତ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ପଞ୍ଚଭୂତର ବିକାଶ ସମସ୍ତ ଜଗତପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଏବଂ ଯାହା ବିଶ୍ୱର ସମଗ୍ର ବସ୍ତୁରେ ବିଦ୍ୟମାନ, ସେଥିନିମିତ୍ତ ଗୋଟିଏ ସୀମାବଦ୍ଧ ସ୍ଥାନ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ କାହିଁକି ? ବିଶେଷତଃ ରୂପଯୌବନରେ କଅଣ ହୋଇଅଛି ? ପୁଣି ପ୍ରୌଢ଼ ବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ବା କି ଦଶା ଲଭିବ ? ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଦେହର ପରିଣାମ କଅଣ ? ତାହା ମଧ୍ୟ ଭାବି

---

*ନରନାରୀଙ୍କର ପରସ୍ପର ଆକର୍ଷଣ କାରଣ ଓ ତତ୍‌ପ୍ରତିକାରର ଉପାୟ ଶ୍ରୀମତ୍ ସ୍ୱାମୀ ନିଗମାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଦେବଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ 'ଜ୍ଞାନୀଗୁରୁ' ଗ୍ରନ୍ଥରେ ବିଶଦଭାବରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଅଛି । 'ପ୍ରେମିକଗୁରୁ' ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏହାର ସାଧନା ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଅଛି । —ପ୍ରକାଶକ

ଦେଖିବା ଉଚିତ । ଏହି ଯେଉଁ ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୀର୍ଣ୍ଣା ବୃଦ୍ଧା ମୃତ୍ୟୁଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ କରିଅଛି, ସେହି ବୃଦ୍ଧା ତ ଦିନେ ଯୁବତୀ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ କଅଣ ହୋଇଛି ? ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ଯଦି ରୋଗୋତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ, ତେବେ ତାହା ଏହି ସୁନ୍ଦର ଦେହକୁ ପଚାଇ ସଢ଼ାଇ ପ୍ରେତଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧମ କରିଦେଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଏତେ ଆସକ୍ତି କାହିଁକି ?ମୃତା ରମଣୀଙ୍କର କଙ୍କାଳ ଦେଖି ବିଚାର କର:—

''ଏହା ହିଁ ତ ନାରୀର ପରିଣାମ ! ସେହି ମୁଖାରବିନ୍ଦ ବା କେଉଁଠି ? ତାହାର ପୁଣି ତ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଘଟିଲା ! ଏହି କଙ୍କାଳ ମଧ୍ୟରେ ତହିଁର କିଛି ଚିହ୍ନ ଦେଖିପାରୁଛ କି ? ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାବି ଦେଖ ଯାହା ସୁଧାସମ ସମାଦରରେ ପାନ କରୁଥିଲ, ସେହି ଅଧର-ମଧୁ କେଉଁଠାରେ ?ସେହି ଅମୃତବୋଳା ସୁମଧୁର ଆଳାପ ବା କେଉଁଠି ? ସେହି ମଦନ-ଧନୁର ବିଳାସଭ୍ରୂଭଙ୍ଗି ବା କାହିଁ ? ଜୀବ ! ରାଗାନ୍ଧ ହୋଇ ଚର୍ମାବୃତ୍ତ ଏହି କଙ୍କାଳକୁ ହିଁ କେତେ ସୁମଧୁର ଦ୍ରବ୍ୟ ବୋଲି ମନେ କରିଅଛି ! ଅନ୍ଧ ! ସେ ସମୟରେ ଯଦି ଏହାର ଏପରି ପରିଣାମ ହେବ ବୋଲି ଭାବିଥାଆନ୍ତ, ତାହେଲେ ଏଭଳି ଦ୍ରବ୍ୟ ନେଇ ଆହ୍ଲାଦିତ ହୋଇନଥାନ୍ତ ।''

ନଶ୍ୱର ଶରୀରର ଜଘନ୍ୟତା—ସର୍ବଦା ଆଲୋଚନା କଲେ କାମ ଦମନରେ ଅନେକ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଯେଉଁ ନବଦ୍ୱାରା ବିଶିଷ୍ଟ ଶରୀର, ତାହା ରକ୍ତ, କ୍ଲେଦ, ମଳମୂତ୍ର ଫେନାଦିଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଗନ୍ଧୀକୃତ । ଏହାକୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ନକଲେ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଅତି ଅପରିଷ୍କାର ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ହୋଇପଡୁଛି, ସେତେବେଳେ ଏହି ଦେହ ପ୍ରତି ଏତେ ଆସକ୍ତି କାହିଁକି ? ମହାମୁନି ଦତ୍ତାତ୍ରେୟ କହିଛନ୍ତି—

''ବିଷ୍ଠାଦି ନରକଂ ଘୋରଂ ଭଗଂ ଚ ପରିନିର୍ମିତମ୍ ।
କିମୁ ପଶ୍ୟସି ରେ ଚିତ୍ତ କଥଂ ତତ୍ରୈବ ଧାବସି ।
ଭଗାଦି କୁଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତଂ ସଂବିଦ୍ଧି ନରକାର୍ଣ୍ଣବମ୍ ।
ଯେ ରମନ୍ତି ପୁନସ୍ତତ୍ର ତରନ୍ତି ନରକଂ କଥମ୍ ।''

—ଅବଧୂତ ଗୀତା

ଅନ୍ୟତ୍ର ଅଛି—

''ଅମେଧ ପୂର୍ଣ୍ଣେ କୃମିଜାଲ ସଙ୍କୁଳେ, ସ୍ୱଭାବ ଦୁର୍ଗନ୍ଧି ବିନିନ୍ଦିତାନ୍ତରେ ।
କଳେବର ମୂତ୍ର ପୁରୀଷଭାବିତେ, ରମନ୍ତି ମୂଢ଼ା ବିରମନ୍ତି ପଣ୍ଡିତାଃ ।''

—ଯୋଗୋପନିଷଦ

ତୁଳସୀଦାସ କହିଛନ୍ତି—

'ଜେସୀ ପୂତଲୀ କାଠକୀ, ପୁତଲୀ ମାସମୟ ନାରୀ
ଅସ୍ଥିନାଡ଼ୀ ମଳମୂତ୍ରମୟ, ଯନ୍ତ୍ରିତା ନିନ୍ଦିତା ଭାରୀ ।''

ଦେଖିପାରୁ ନାହଁକି ? ଏହି ଯେଉଁ ଶରୀର, ଏହା ବ୍ରଣଯୁକ୍ତ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଚର୍ମଜନିତ, ଶତ ଶତ କୃମିପୂର୍ଣ୍ଣ, ମୂତ୍ରବିଷ୍ଠାନୁଲିପ୍ତ—ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୟସରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପ ଧାରଣ କରୁଅଛି । ଯଦିବା ଏହା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭୋଗର ଆବାସସ୍ଥଳ; କିନ୍ତୁ ମୋହପ୍ରସକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚୟ ଏହା ମରଣର କାରଣ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଅଛି । ଏହା ହିଁ କ୍ଷୟର ଦ୍ୱାର, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ସବୁ ପ୍ରକାର ଯୌବନ ଓ ଧନ ଏକାବେଳକେ ସମୂଳେ ବିନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଯାହା କେତେଗୁଡ଼ିଏ ରକ୍ତ, ମାଂସ, କ୍ଳେଦ, କଙ୍କାଳ, ମଳ, ମୂତ୍ର, ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଓ ନାଳ ପ୍ରଭୃତିର ସମଷ୍ଟି, ସେଥିରେ ଯାହାଙ୍କର ଆସକ୍ତି ଅଛି, ନିଶ୍ଚୟ ତାଙ୍କର ରୁଚି ଯତ୍‌ପରୋନାସ୍ତି ଜଘନ୍ୟ । ଯେ ବିଷ୍ଠା, କୃମିସଦୃଶ ଜଘନ୍ୟ, ଘୃଣିତ ବିଷୟରେ ସନ୍ତରଣ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଏ, ତାକୁ ପ୍ରେତ-ପିଶାଚ ଭିନ୍ନ ଆଉ କଅଣ କୁହାଯିବ ?

ସର୍ବଦା **ବିନ୍ଦୁଧାରଣ ଉପକାରିତା ଏବଂ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟର ଅପକାରିତା ବିଷୟ** ଚିନ୍ତା କରିବ ।

''ମରଣଂ ବିନ୍ଦୁପାତେନ, ଜୀବନଂ ବିନ୍ଦୁ ଧାରଣାତ୍ ।''—ଶିବସଂହିତା

ଦତ୍ତାତ୍ରେୟ କହିଛନ୍ତି:—

''ଯଦି ସଙ୍ଗଂ କରୋତ୍ୟେବ ବିନ୍ଦୁସ୍ତସ୍ୟ ବିନଶ୍ୟତି
ଆତ୍ମକ୍ଷୟୋ ବିନ୍ଦୁ ହାନାଦସାସ୍ତାମର୍ଥ୍ୟଞ୍ଚ ଯାୟତେ ।''

ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀସଙ୍ଗ କର, ତେବେ ବିନ୍ଦୁନାଶ ହେବ । ବିନ୍ଦୁ ନାଶ ହେଲେ ଆତ୍ମକ୍ଷୟ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାଶ ହୋଇଥାଏ । ଯେ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ବିନ୍ଦୁ ରକ୍ଷା କରିବେ, ସେହି ପରିମାଣରେ ତାଙ୍କର ହୃଦୟ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ, ମସ୍ତିଷ୍କ ସବଳ ହେବ, ମନ ଓ ମୁଖଶ୍ରୀ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଶରୀର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯିବ; ତେଣୁ ଶାସ୍ତ୍ର କହୁଛନ୍ତି—

''ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ଭବେତ୍‌ଯସ୍ତୁ ସ ଦେବୋ ନତୁ ମାନୁଷଃ ।''

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରି ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ହୋଇଅଛନ୍ତି, ସେ ମନୁଷ୍ୟ ନାମରେ ପ୍ରକୃତ ଦେବତା । ଯେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା, ମୃତ୍ୟୁ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛାଧୀନ, ବୀରତ୍ୱ ତାଙ୍କର କରାୟତ୍ତ । ଶୁକ୍ରର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗମନରେ ଅତୁଳ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ ହୁଏ । ପରମଯୋଗୀ ସଦାଶିବ କହିଅଛନ୍ତି:

''ସିଦ୍ଧେ ବିନ୍ଦୌ ମହାଯତ୍ନେ କି ନ ସିଧ୍ୟତି ଭୂତଳେ
ଯସ୍ୟ ପ୍ରସାଦାନ୍ମହିମାମମାପ୍ୟେତା ଦୃଶୋଭବେତ୍ ।''

—ଶିବସଂହିତା

''ଯେତେବେଳେ ବିନ୍ଦୁଧାରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ଜନ୍ମେ, ସେତେବେଳେ ପୃଥିବୀରେ କଅଣ ବା ସିଦ୍ଧ ନହୁଏ ? ଏହି ବିନ୍ଦୁଧାରଣ ପ୍ରଭାବରେ ମୋର (ଶିବଙ୍କର) ବିଶ୍ୱବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଉପରେ ଏତାଦୃଶ ମହିମା ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇ ରହିଅଛି ।'' ଅତଏବ ଯତ୍ନରହିତ ବିନ୍ଦୁଧାରଣ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସତତ ବିନ୍ଦୁଧାରଣ କଲେ ଯୋଗୀଗଣଙ୍କର ସିଦ୍ଧି ଲାଭ ହୁଏ; କାରଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସଞ୍ଚିତ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବଳ ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମହତୀ ଶକ୍ତିବଳରେ ଏକାଗ୍ରତା ସାଧନ ସହଜ ହୋଇପଡ଼େ ।

''ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟଲାଭଃ ।''—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟଲାଭ ହୋଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦେହରେ ବ୍ରାହ୍ମଣ୍ୟଦେବଙ୍କର ବିମଳ ଜ୍ୟୋତିଃ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟହୀନର ଦୁର୍ଗତି

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଭାବରେ ଯେ ସର୍ବନାଶ ଘଟେ, ବାରମ୍ବାର ତାହା ସ୍ମରଣ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କାମେନ୍ଦ୍ରିୟର ଅପରିମିତ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ତଦ୍‌ଜନିତ ଅଧିକତର ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକାବେଳକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ; ନାନାପ୍ରକାର ଉତ୍କଟ ରୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ କ୍ରମେ ତାହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱହୀନ କରିପକାଏ ।

ପ୍ରଥମରେ ବାଳକର ଯେତେବେଳେ ଅଧଃପତନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ଲଜ୍ଜାଶୀଳ ହୁଏ । ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ମୁଖଆଡ଼କୁ ସେ ଆଉ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚାହିଁ ବାକ୍ୟାଳାପ କରିପାରେ ନାହିଁ । କ୍ରମେ ଶୁକ୍ରମେହ ରୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ପ୍ରସ୍ରାବ ସହିତ ଶୁକ୍ର ନିଃସୃତ ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଘଟେ । ବାଳକ ସର୍ବଦା ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ଚିଡ଼ିଉଠେ; ସାମାନ୍ୟ କାରଣରୁ ଅସନ୍ତୋଷର ଉଦୟ ହୁଏ । ତାହାର ସାହସ କମିଯାଇ ଭୀରୁତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ; କ୍ଷୁଧା କମିଯାଏ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଜନ୍ମେ । ସେ କୌଣସି ଭଲ ଚିନ୍ତା କରିପାରେ ନାହିଁ; କୁଚିନ୍ତା ଆସି ତା ମନକୁ ଅଧିକାର କରେ ।

କ୍ରମେ ଚକ୍ଷୁର ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ରେଖାପାତ ହୁଏ । ଦାଢ଼ି, ନିଶ ଓ ମସ୍ତକର ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଯାଏ । ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛତା ରୋଗ ଜନ୍ମେ । ଦର୍ଶନଶକ୍ତି ଓ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସନ୍ତାନଜନନ ଶକ୍ତି ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏପରିକି ପୁରୁଷତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଲୋପ ପାଇଯାଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଦର୍ଶନ ବା ସ୍ପର୍ଶନ କଲାମାତ୍ରେ ତାହାର ଶୁକ୍ର ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ମୂର୍ଚ୍ଛା ଓ ମୃଗୀରୋଗରେ ଅନେକେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ମୂତ୍ରନଳୀରେ ଜ୍ୱାଳା, ବେଦନା ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ପୁନଃ ପୁନଃ ପ୍ରସ୍ରାବ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଅପରିମିତ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ରିୟା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିକୃତ ହୋଇପଡ଼େ । ରୋଗୀ ସ୍ମୃତିଭ୍ରଷ୍ଟ, ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଓ କେବେକେବେ ଉନ୍ମାଦଗ୍ରସ୍ତ

ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବଦା ଛାତି ଥରୁଥାଏ; କଣ୍ଠ ଓ ଓଷ୍ଠ ଶୁଷ୍କ ହୁଏ; ହସ୍ତ,ପଦ, ଚକ୍ଷୁ ଓ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଜ୍ୱାଳା କରେ । ରୋଗୀ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିଥାଏ । ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗର ନିଦାନ ବା ମୂଳ କାରଣ ବୋଲି ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ଯେ ଯାବତୀୟ ରୋଗର ନିଦାନ, ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ଯୋଗୁଁ ମନୁଷ୍ୟ ଯେ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ହରାଇବସେ, ମରଣପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ,ମନୁଷ୍ୟ ନାମର ବହିର୍ଭୂତ ହୋଇପଡ଼େ, ତାହା ସର୍ବବାଦୀସମ୍ମତ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ସାର ଓ ଏକାନ୍ତ ସତ୍ୟସ୍ୱରୂପ ଅମୂଲ୍ୟ ଉପଦେଶ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଭାବରୁ ଶରୀରର ଯେଭଳି କ୍ଷତି ବା ଦୁର୍ଗତି ହୁଏ, ମନର ଦୁର୍ଗତି ତଦପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତର । ସର୍ବଶାସ୍ତ୍ର-ପ୍ରବେଶିନୀ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବୁଦ୍ଧି, ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ, ଉଚ୍ଚ ଅଭିଳାଷ, କ୍ଷମା, ଦୟା, ସଂଯମଶକ୍ତି, ସ୍ୱାଧୀନତା, ଉଲ୍ଲାସ, ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ବଳ, ଉତ୍ସାହ, ଔଦାର୍ଯ୍ୟ, ଭକ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ମନୁଷ୍ୟୋଚିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଭାବରୁ ଏକାବେଳକେ ଲୋପ ପାଇଯାଏ । ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ମନୁଷ୍ୟର ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ହରାଇବାର, ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ, ଆୟୁ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିନଷ୍ଟ କରିବାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ । ଏହିସବୁ ଅବଗତ ହୋଇ ଯେଭଳି ଶୁକ୍ର ନଷ୍ଟ ନହେବ, ଅବିଚଳିତ ଓ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅଟଳ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୋଇପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବଦା ଯତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ । ବିଶେଷତଃ ଅଭିଭାବକମାନେ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ସର୍ବଦା ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । **ବାଳକମାନଙ୍କୁ କୋଳଛଡ଼ାକରି ରଖିବା ମାତାଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ** । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପରି ଏମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା କୋଳରେ ରଖିପାରିଲେ ଅଧିକତର ଉପକାର ହୁଏ । ଏହି ବାଳକମାନେ କିଛି ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ , କିଛି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ; ଆପାତସୁଖ ଆଶାରେ ସର୍ବସ୍ୱ ନଷ୍ଟ କରି ବସନ୍ତି । ପୁତ୍ରର ବୟସ ନଅବର୍ଷ ହେଲାମାତ୍ରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଦେବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । **ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ମଧ ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଭୁଲିବ ନାହିଁ ।**

ବିଶେଷ ନିୟମ

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରୋକ୍ତ ରୂପେ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଚାର କରିବେ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମ କେତୋଟି ପାଳନ କରିବେ ।

୧। ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ନିକଟରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ରହିବେ । ଅଗ୍ନିରୂପିଣୀ ସ୍ତ୍ରୀ ନିକଟରେ ଘୃତ ସ୍ୱରୂପ ପୁରୁଷର ଅବସ୍ଥାନ ମଙ୍ଗଳଜନକ ନୁହେଁ । ମହର୍ଷି କପିଳଦେବ କହିଛନ୍ତି—

''ସଙ୍ଗଂ ନ କୁର୍ଯ୍ୟାତ୍ ପ୍ରମଦାସୁ ଯସ୍ତୁ, ଯୋଗସ୍ୟ ପାରଂ ପରମାରୁରୁକ୍ଷୁଃ ।
ମତ୍ସେବୟା ପ୍ରତିଲବ୍ଧାତ୍ମଲାଭୋ, ବଦନ୍ତି ଯାଂ ନିରୟଦ୍ୱାରସମ୍ୟ ॥
ଯୋପୟାତି ଶନୈର୍ମାୟା ଯୋଷିଦ୍ଦେବବିନିର୍ମିତା
ତାମୀକ୍ଷେତାତ୍ମନୋ ମୃତ୍ୟୁଂ ତୃଣୈଃ କୂପମିବାବୃତମ୍ ।''

—ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭାଗବତ

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗର ପରମପାରକୁ ଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ସେ କେବେହେଲେ ରମଣୀର ସାହଚର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ନାହିଁ । ସିଦ୍ଧ ମହାପୁରୁଷମାନେ କହିଛନ୍ତି, ନାରୀ ନରକର ଦ୍ୱାର ସ୍ୱରୂପ । ଦେବନିର୍ମିତ ପ୍ରମଦାରୂପିଣୀ ମାୟା ଶୁଶ୍ରୂଷାଦି ଦ୍ୱାରା କ୍ରମେ ଆନୁଗତ୍ୟ କରିଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତି ତୃଣାଚ୍ଛନ୍ନ କୂପ ସଦୃଶ ତାହାକୁ ନିଜର ମୃତ୍ୟୁ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିବେ । (ବ୍ରହ୍ମଚାରିଣୀମାନେ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଏହି ଭାବରେ ଭାବିବେ ।) ମହାତ୍ମା ତୁଳସୀ ଦାସ ସ୍ତ୍ରୀଜାତିକୁ ବାଘୁଣୀ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ।

''ଦିନ୍‌କୋ ମୋହିନୀ ରାତ୍‌କୋ ବାଘିନୀ
ପଲକ୍ ପଲକ୍ ଲହୁ ଚୁଷୈ ।
ଦୁନିଆ ସବ୍ ବୌରା ହୋକର୍
ଘରଘର୍ ବାଘିନୀ ପୁଷୈ ।''

ଅତଏବ, ରମଣୀମାନଙ୍କୁ ବାଘୁଣୀ ଜ୍ଞାନ କରି ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଶ୍ରେୟ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ନିକଟରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକତ୍ର ବାସ କରିବ ନାହିଁ । ଗୋପନରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଳାପ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିବ ନାହିଁ ।

୨। ନରନାରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରେମଘଟିତ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିବ ନାହିଁ । ସିନେମା, ଥିଏଟର, ବାଇନାଚ, ନାଚ, ଯାତ୍ରା ଓ ନୃତ୍ୟଗୀତାଦି ଦର୍ଶନ କରିବ ନାହିଁ । ରମଣୀ-ପ୍ରସଙ୍ଗ ସର୍ବତୋଭାବରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ । ମନେ ମନେ ମଧ୍ୟ ନାରୀର ଚିନ୍ତା କରିବ ନାହିଁ କି ନାରୀ-ବିଷୟ ସ୍ମରଣ କରିବ ନାହିଁ ।

୩ । ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାକୁ ମନରେ ସ୍ଥାନ ଦେବ ନାହିଁ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ ଓ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କଲେ ଆଉ ପାପର ବାକୀ ରହିଲା କେଉଁଠି ? ସର୍ବଦା କୌଣସି ନା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତ ରହିବ । **ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ଆହାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହିଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ ଲାଳସାରେ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି** । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ନଥିଲେ ଧର୍ମପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିବ । କୁଚିନ୍ତା ଉଦୟ ହେଲାମାତ୍ରେ ମନକୁ ସେଥିରୁ ପ୍ରତିନିବୃତ୍ତ କରିବ । ସେତେବେଳେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ନାମ ଜପ କିମ୍ବା ଭଗବତ୍ ବିଷୟ ଗାନ କରିପାରିଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।

୪ । ଅଧିକ ରାତ୍ରି ନ ହେଉଣୁ ନିଦ୍ରା ଯିବ ଓ ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଗାତ୍ରୋତ୍‌ଥାନ କରିବ । ଶୟନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହସ୍ତପଦାଦି ଶୀତଳ ଜଳରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ ପୂର୍ବକ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ କରିବ । **ଏକାକୀ ଶୟନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।** ଶୋଇବାବେଳେ ନିଦ୍ରା ନଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଗବାନଙ୍କ ଚିନ୍ତା କରିବ । ନିଦ୍ରା ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଗାତ୍ରୋତ୍‌ଥାନ କରିବା ପରେ ପ୍ରଭୂତ ଶୀତଳ ଜଳପାନ କରିବ । ଶୟନଗୃହରେ ଯେପରି ବାୟୁଚଳାଚଳ କରିପାରେ, ସେ ଦିଗକୁ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବ । ରାତ୍ରି-ଜାଗରଣ ବିଶେଷ ଅପକାରୀ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

୫। ପ୍ରତ୍ୟହ କୋଷ୍ଠ ଯେପରି ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ଏବଂ ତଳି-ପେଟରେ ଯେପରି ବାୟୁ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ନରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବ । ଉତ୍ତେଜକ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ କେବେହେଲେ ମୁହଁରେ ଦେବ ନାହିଁ । ଆହାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଲିଖିତ ହୋଇଅଛି ।

୬। **ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜୟ ପକ୍ଷରେ ଅତୀବ ଉପକାରୀ ।** ପ୍ରତ୍ୟହ କୌଣସି ନା କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ କରିବ କିମ୍ବା ମୁକ୍ତବାୟୁରେ ଦ୍ରୁତପଦରେ ଭ୍ରମଣ କରିବ ।

୭। ନିଜକୁ ସର୍ବଦା ପବିତ୍ର ରଖିପାରିଲେ ପାପ ପ୍ରତି ଘୃଣାଭାବ ଜାତ ହେବ । **ମୋର ଏହି ଶରୀର ଭଗବାନଙ୍କର ମନ୍ଦିର**—ସର୍ବଦା ଏହି ଚିନ୍ତା କଲେ ହୃଦୟରେ ପାପ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

୮। **ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଲାଭ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।** ମହତ୍ କୃପାରେ ଜଗାଇ ମାଧାଇ ପ୍ରଭୃତି ମହାପାପୀମାନେ ମଧ୍ୟ କୃତାର୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । **କୁସଙ୍ଗ ସର୍ବଦା ପରିତ୍ୟଜ୍ୟ ।** କୁଗ୍ରନ୍ଥ ଅଧ୍ୟୟନ, କୁଚିତ୍ର ଦର୍ଶନ, କୁବାକ୍ୟ କିମ୍ବା କୁସଙ୍ଗୀତ ଶ୍ରବଣ—ଏହି ସମସ୍ତ ହିଁ କୁସଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ପରିଗଣିତ । ଏପରିକି ମୈଥୁନପରାୟଣ ଇତର ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଦେଖିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୯। **କେବେହେଲେ କୋମଳ ଶଯ୍ୟାରେ (ତୂଳାଗଦି ଇତ୍ୟାଦିରେ) ଶୟନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।** କଠିନ ଶଯ୍ୟା ଏବଂ କଠିନ ଉପାଧାନ (ତକିଆ) ଉପକାରୀ ବୋଲି ଜାଣିବ । ସବୁପ୍ରକାର ବିଳାସିତା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।

୧୦। **ଭଗବାନଙ୍କ ମାତୃମୂର୍ତ୍ତିଚିନ୍ତା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ।** କାମର ବିପରୀତ ବୃତ୍ତି ଭକ୍ତି । ଯେତେ ପରିମାଣରେ ଭକ୍ତିର ଅନୁଶୀଳନ କରିବ, କୁପ୍ରବୃତ୍ତି ସେତିକି ଦୂରକୁ ପଳାୟନ କରିବ । ତୁଳସୀ ଦାସ କହିଛନ୍ତି, ''ଜାହାଁ ରାମ, ଓହାଁ ନହିଁ କାମ୍ ।'' ଯେଉଁଠାରେ ଭକ୍ତି ଅଛି, ସେଠାରେ କାମର ଅଧିକାର ନାହିଁ;ଏଣୁ ସର୍ବଦା ଭକ୍ତିର ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନ କରିବ । ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବ ଏବଂ ନିକଟରେ ଦେବାଳୟ ଥିଲେ, ସେଠାକୁ ଯାଇ ପ୍ରଣାମ କରିବ । ନିଜ ଜନନୀଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କଲେ ଅଥବା ତାଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତି ଧ୍ୟାନ କଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ସାଧିତ ହୁଏ । ଏ ଜଗତରେ ମା' ପରି ପବିତ୍ର ଏବଂ ମଧୁର ପଦାର୍ଥ ଅନ୍ୟ କିଛି ନାହିଁ । ମା' ଶବ୍ଦ ହିଁ ପବିତ୍ରତାର ଆଧାର । ମା' ଏହି ନାମ କହିଲାମାତ୍ରେ ହୃଦୟ ପବିତ୍ର

ଭାବରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଉଠେ, ତେଣୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ମା' ବୋଲି ଡାକିଲେ ଯେତେ ଆନନ୍ଦ ହୁଏ, ଆଉ କୌଣସି ନାମରେ ସେତେ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ନାହିଁ । ଯାହାଙ୍କର ପ୍ରାଣରେ ଭଗବାନଙ୍କ ମାତୃଭାବ ସର୍ବଦା ଜାଗରୂକ ଥାଏ, ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣ ସର୍ବଦା ସରସ ଥାଏ; ଅଥଚ ଏହି ନାମ କୌଣସି କଳଙ୍କରେ କଳଙ୍କିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ ନାହିଁ । **ନାରୀ ମାତ୍ରକେ ଭଗବାନଙ୍କ ମାତୃଭାବର ବିକାଶ; ସୁତରାଂ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାତ୍ରେ ମାତୃସ୍ୱରୂପା ।** ଏପରି ଜ୍ଞାନ ଯାହାଙ୍କର ଉଦିତ ହୋଇଅଛି, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଦର୍ଶନ କଲାମାତ୍ରେ ଯାହାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ପବିତ୍ରତାରେ ପରିପ୍ଲୁତ ହୋଇପଡ଼େ, ତାଙ୍କ ହୃଦୟରେ ପୁଣି ଅପବିତ୍ରଭାବ ସ୍ଥାନ ପାଇବ କିପରି ?—ଯଦି ଜଗତ୍‌ବ୍ୟାପୀ ସର୍ବତ୍ର ମାତୃଭାବର ଉନ୍ମେଷ ହେବ, ତେବେ ପୃଥିବୀସାରା ସବୁଆଡ଼େ ପବିତ୍ରତାମୟ ବୋଲି ପ୍ରତିଭାତ ହେବ । ଅତଏବ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଦର୍ଶନ କଲାମାତ୍ରେ ନିଜର ମାତାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରିବ । ସେପରି କଲେ କାମ-କୁକୁର ଆଉ ତୁମର ତ୍ରିସୀମାରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । କାମଦମନର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ହେଉଛି ଭଗବାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରୀତି ସ୍ଥାପନ କରିବା । ଥରେ ମାତ୍ର ସେହି ପ୍ରେମମୟଙ୍କ ପବିତ୍ର ପ୍ରେମରେ ନିମଜ୍ଜିତ ହୋଇପାରିଲେ ଆଉ କାମକଳୁଷିତ, କୁତ୍ସିତ ପ୍ରେମ ତୁମ ଚିତ୍ତକୁ ପ୍ରଲୁବ୍ଧ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିୟମ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଗଲା,ମନରେ ନିଜେ ଭଲ ହେବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ନଥିଲେ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ପବିତ୍ର ହେବାର ସଂକଳ୍ପ କରି ଏହି ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଚଳିପାରିଲେ ଆଶାତୀତ ଫଳଲାଭ ହେବ । ଅତିଶୟ ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ମାନସିକ ଓ ନୈତିକ ସ୍ୱଭାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

ଗୃହସ୍ଥର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ଅବିବାହିତ ବା କୁମାର ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଗୃହସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟବାଦୀ ଓ ଜ୍ଞାନନିଷ୍ଠ ହେଲେ ଏବଂ ଋତୁକାଳ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀଗମନ ନକଲେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୋଇପାରିବେ । ଯଥା—

''ଭାର୍ଯ୍ୟାଂ ଗଚ୍ଛନ୍ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଋତୌ ଭବତି ବୈଦ୍ୱିଜଃ ।''

—ମହାଭାରତ

ବିବାହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନହେଲେ ସ୍ତ୍ରୀ-ଗମନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ । **ଦୈହିକ ଗଠନ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ପରିପକ୍ୱ ଓ ଶରୀର ନୀରୋଗ ନଥିଲେ ସନ୍ତାନ ଜନନ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।** ଗୃହସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁତ୍ର କାମନା କରି ବଂଶ ରକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ ଭଗବାନଙ୍କ ସୃଷ୍ଟିପ୍ରବାହ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରଖିବା ପାଇଁ ସଂଯତ ଚିତ୍ତରେ ପ୍ରତି ମାସରେ ଦିନେ ମାତ୍ର ନିଜ ସହଧର୍ମିଣୀଙ୍କର ଋତୁରକ୍ଷା କରିବେ ।

ଅନେକେ ମନେ କରିପାରନ୍ତି ଯେ, ସମସ୍ତେ ଯଦି ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ହେବେ, ତେବେ ସଂସାର ଚଳିବ କିପରି ? ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ହିନ୍ଦୁଶାସ୍ତ୍ର କହିଛନ୍ତି, ପ୍ରଥମେ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ହୋଇ ପରେ ବିବାହ କର ଏବଂ ଗୃହସ୍ଥ ହୁଅ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ, ତାପରେ ଯାଇ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମ । ଶୈଶବ ପରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦମିତ, ଚିତ୍ତ ଶମିତ ଏବଂ ହୃଦୟ ପବିତ୍ର ହେବାପରେ ଯେ ଗୃହସ୍ଥ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ, ସେ ନିଜର ସାଦୃଶୀ ଭାର୍ଯ୍ୟା ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ହିନ୍ଦୁଶାସ୍ତ୍ରର ଅମୂଲ୍ୟ ଉପଦେଶ ହେଉଛି—ପ୍ରଥମେ ବିଷୟବାସନା ଦଗ୍ଧ କରି ତା ପରେ ଯାଇ ବିଷୟ ଭୋଗ କର ଏବଂ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ହୋଇ ପରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗ୍ରହଣ କର । ଛାଗଛାଗୀ ପରି ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଆର୍ଯ୍ୟଋଷିଗଣ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିନାହାନ୍ତି । ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ ଯେଉଁ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ, ଅଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସେହି ଗୁରୁତର ବ୍ୟପାରରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହେବା କଅଣ ସର୍ବନାଶର କାରଣ ନୁହେଁ ? ଯେ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ନୁହନ୍ତି, ତାଙ୍କଠାରେ ଏବଂ ପଶୁ ଭିତରେ ଆଉ ପ୍ରଭେଦ କଅଣ ? ତେଣୁ ଆଜି ଗୃହସ୍ଥ, ପଶୁ ପରି ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଆସକ୍ତ । ସେହିହେତୁ ଏମାନଙ୍କ ଉତ୍ପାଦିତ ସନ୍ତାନଗଣ ପାଶବ ପ୍ରକୃତି ଘେନି ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରି ଦେଶରେ ପାପର ସ୍ରୋତ ବୃଦ୍ଧି କରୁଅଛନ୍ତି । ଗୃହସ୍ଥର ପବିତ୍ର ଦାମ୍ପତ୍ୟଜୀବନ ଧର୍ମମୟ—ପ୍ରେମମୟ—ଆନନ୍ଦମୟ ।

ଯୌଗିକ ସାଧନ

ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ ସହାୟକ ସ୍ୱରୂପ କେତେଗୋଟି ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ବିଷୟ ବିବୃତ କରି ଆମେ ଏ ବିଷୟର ଉପସଂହାର କରିବା ।

ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଆସନ, ମୁଦ୍ରା ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟତ୍ୱ ସାଧନାର ବିଶେଷ ପନ୍ଥା । ପ୍ରାଣାୟାମାଦି ମନକୁ ସ୍ଥୁଳରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିନେଇ ଏକାଗ୍ର କରିନିଅନ୍ତି; ସୁତରାଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ନିକୃଷ୍ଟ ରିପୁ ଉତ୍ତେଜନାର ଘୋର ଶତ୍ରୁ ।

ଆସନ ସାଧନ

ଯେଉଁଥିରେ ଶରୀର କମ୍ପିତ ଓ ବେଦନାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଚିତ୍ତର କୌଣସି ପ୍ରକାର ଉଦ୍‌ବେଗ ଜନ୍ମିପାରେ ନାହିଁ ବା ଚିତ୍ତଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେହିପ୍ରକାର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଓ ସୁଖରେ ଉପବେଶନ କରିବାର ନାମ **ଆସନ** । ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ଚୌରାଅଶୀ ପ୍ରକାର ଆସନର ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ପକ୍ଷରେ ସହାୟକ ହୁଏ, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେଗୋଟି ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା ।

ବାମ-ଉରୁ ଉପରେ ଦକ୍ଷିଣ-ଚରଣ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ-ଉରୁ ଉପରେ ବାମ-ଚରଣ ସଂସ୍ଥାପନ କରି ଉଭୟ ହସ୍ତ ପୃଷ୍ଠଦିଗକୁ ନେଇ ବାମହସ୍ତ ଦ୍ୱାରା ବାମ ପଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତଦ୍ୱାରା ଦକ୍ଷିଣ-ପଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠ ଧାରଣ କରିବ । ତାଳୁମୂଳରେ ଜିହ୍ୱାର ଅଗ୍ରଭାଗ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ଦେଶରେ ଚିବୁକ ସଂସ୍ଥାପନ କରି ନାସିକାର ଅଗ୍ରଭାଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ସଂସ୍ଥାପନ ପୂର୍ବକ ଉପବେଶନ କରିବ । ଏହାର ନାମ **ପଦ୍ମାସନ** । ପଦ୍ମାସନ ଦୁଇ ପ୍ରକାର । **ଯଥା:**—ମୁକ୍ତ ପଦ୍ମାସନ ଓ ବଦ୍ଧ ପଦ୍ମାସନ । ପ୍ରୋକ୍ତ ନିୟମରେ ଉପବେଶନ କରିବାକୁ ବଦ୍ଧ ପଦ୍ମାସନ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ହସ୍ତଦ୍ୱାରା ପୃଷ୍ଠଦେଶର ପଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠ ନଧରି ଉରୁ ଦୁଇଟି ଉପରେ ହସ୍ତ ଚିତ୍ କରି ରଖି ଉପବେଶନ କରିବାର ନାମ ମୁକ୍ତ ପଦ୍ମାସନ । ପଦ୍ମାସନ କଲେ ନିଦ୍ରା, ଆଳସ୍ୟ ଓ ଜଡ଼ତା ପ୍ରଭୃତି ଦେହର ଗ୍ଲାନି ବିଦୂରିତ ହୁଏ ଏବଂ ସର୍ବବ୍ୟାଧି ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ପାଦର ଗୋଇଠି ଦ୍ୱାରା ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରର ଉପର ଚାପି ରଖିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଦର ଗୋଇଠି ଦ୍ୱାରା ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଉପରେ ଠିକ୍ ମୂଳଦେଶରେ ଚାପି ଧରିବ । ଏହା ପରେ ହୃଦୟରେ ଚିବୁକ ବିନ୍ୟସ୍ତ କରି ଦେହକୁ ସରଳ

ଭାବରେ ସଂସ୍ଥାପନପୂର୍ବକ ଭ୍ରୂଦ୍ୱୟର ମଧ୍ୟଦେଶରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥାପନ କରି ଅର୍ଥାତ୍ ଶିବନେତ୍ର ହୋଇ ଉପବେଶନ କରିବ । ଏହାର ନାମ **ସିଦ୍ଧାସନ** । ସିଦ୍ଧାସନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁର ବିକାଶ ହୁଏ, ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ତଡ଼ିତ୍ ଶକ୍ତି ଚଳାଚଳ ପକ୍ଷରେ ସୁବିଧା ହୁଏ ।

ଉଭୟ ଚରଣ ପ୍ରସାରିତ କରି ପରସ୍ପର ଅସଂଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ରଖିବ ।

ତତ୍ପରେ ଉଭୟ ହସ୍ତଦ୍ୱାରା ଦୃଢ଼ଭାବରେ ଉଭୟ ପଦଧାରଣ କରି ଜାନୁ ଉପରେ ନିଜର ମସ୍ତକ ସ୍ଥାପନ କରିବ । ଚିତ୍ ହୋଇ ରହି ଏହାର ସାଧନା କରିବାକୁ ହୁଏ ବୋଲି ଏହାର ନାମ **ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାସନ** । ବାୟୁଉଦ୍ଦୀପକ ବୋଲି କେହି କେହି ଏହାକୁ **ଉଗ୍ରାସନ** ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି ।

ଉଭୟ ପାଦର ଗୋଇଠି ଅଣ୍ଡକୋଷର ନିମ୍ନରେ ପରସ୍ପର ଓଲଟା ରଖି ପଶ୍ଚାତ୍ ଦିଗକୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଭାଗରେ ବହିଷ୍କୃତ କରିବ ଏବଂ ଉଭୟ ଜାନୁ ଭୂମିରେ ସ୍ଥାପନ କରିବ । ଏହି ଦୁଇ ଜାନୁ ଉପରେ ମୁଖକୁ ଅପ୍ରକାଶିତ ଭାବରେ ଉନ୍ନତ କରି ସ୍ଥାପନ ପୂର୍ବକ ଜଳନ୍ଧର ବନ୍ଧ (ତାଳୁମୂଳରେ ଜିହ୍ୱାର ଅଗ୍ରଭାଗ ସଂସ୍ଥାପନ) ଅବଲମ୍ବନ କରି ନାସାର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବ । ଏହି କ୍ରିୟାର ନାମ **ସିଂହାସନ** ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଚାରି ପ୍ରକାର ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ମଙ୍ଗଳଜନକ । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଆସନ ଅନୁଷ୍ଠାନ କଲେ ଚଳିଯିବ; ତେବେ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତତୋଽଧିକ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିଲେ କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଦୁଇ ହାତ ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ଦେଢ଼ ହାତ ପ୍ରସ୍ଥବିଶିଷ୍ଟ କୌଣସି ଆସନ ଉପରେ ଉପବେଶନ କରି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ କୁଶାସନ ହିଁ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଆସନ । ଆସନରେ ବସି ଉଚ୍ଚତର ଚିନ୍ତା ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମାଦି ମହତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିବ । ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ପ୍ରଥମରୁ ଟିକିଏ ଅସୁବିଧା ଏବଂ କଷ୍ଟ ବୋଧହୁଏ ସତ; ମାତ୍ର ଏହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆନନ୍ଦଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଯେତେବେଳେ ସୁଖଜନକ ଭାବ ଉଦୟ ହେବ, ସେତେବେଳେ ଯାଇ

ଏହା ଉପକାରୀ ହେବ, ଅନ୍ୟଥା ନୁହେଁ ।

"ତତୋ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୋଽନଭିଘାତଃ"—ପାତଞ୍ଜଳ ଦର୍ଶନ ।

ଆସନ ଜୟ ହେଲେ ଶୀତ, ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରଭୃତି ଯୁଗ୍ମ ପଦାର୍ଥଦ୍ୱାରା ଅଭିଭୂତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଆସନ ସିଦ୍ଧି ହେଲେ ସେତେବେଳେ ଏପରି ଗୋଟିଏ ସହ୍ୟଶକ୍ତି ଜନ୍ମିଯିବ ଯେ, ତାହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଜାତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ସାଧନ

ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ପରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତିକୁ ଭଙ୍ଗକରି କୌଶଳରେ ତାହାକୁ ବିଧୃତ କରିବାର ନାମ **ପ୍ରାଣାୟାମ** । ପ୍ରାଣାୟାମ କହିଲେ ରେଚକ, ପୂରକ ଓ କୁମ୍ଭକ—ଏହି ତ୍ରିବିଧ କ୍ରିୟାକୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ବହିଃସ୍ଥ ବାୟୁକୁ ଆକର୍ଷଣ କରି ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଅଂଶ ପୂରଣ କରିବାର ନାମ ପୂରକ । ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ କୁମ୍ଭ ପରି ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଭାଗରେ ବାୟୁଧାରଣ କରିବାର ନାମ କୁମ୍ଭକ ଏବଂ ଧୃତ ବାୟୁକୁ ବାହାରକୁ ନିଃସାରଣ କରିବାର ନାମ ରେଚକ ।

ଉତ୍ତର କିମ୍ବା ପୂର୍ବମୁଖ ହୋଇ କୁଶାସନ ଉପରେ ନିଜ ନିଜ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଆସନରେ ଉପବେଶନ ପୂର୍ବକ ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗ୍ରୀବା ଏବଂ ମସ୍ତକକୁ ଠିକ୍ ସିଧା ସରଳ ଭାବରେ ରଖି ଭ୍ରୂଦ୍ୱୟର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ହସ୍ତର ଦକ୍ଷିଣ-ଅଙ୍ଗୁଷ୍ଠି ଦ୍ୱାରା ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପୁଟ ଧାରଣ ପୂର୍ବକ ବାୟୁ ରୋଧ କରି ପ୍ରଣବ (ଓଁ) ବା ନିଜ ନିଜର ଇଷ୍ଟମନ୍ତ୍ର ଷୋଡ଼ଶ ବାର ଜପ କରୁ କରୁ ବାମ ନାସାପୁଟରେ ବାୟୁ ପୂରଣ କରିବ । ତତ୍ପରେ କନିଷ୍ଠ ବା ଅନାମିକା ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ବାମ ନାସାପୁଟ ଧାରଣପୂର୍ବକ ବାୟୁରୋଧ କରି ପ୍ରଣବ (ଓଁ) ବା ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଚଉଷଠି ବାର ଜପ କରୁ କରୁ କୁମ୍ଭକ କରିବ । ତତ୍ପରେ ଦକ୍ଷିଣ-ନାସାପୁଟରୁ ଅଙ୍ଗୁଷ୍ଠି ଉଠାଇନେଇ ବତ୍ରିଶ ଥର ପ୍ରଣବ ବା ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଜପ କରୁ କରୁ

ଦକ୍ଷିଣ-ନାସାପୁଟ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ରେଚନ କରିବ । ଏହି ଭାବରେ ପୁନରାୟ ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ୱାସତ୍ୟାଗ ପରେ ଏହି ଦକ୍ଷିଣ-ନାସିକା ଦ୍ୱାର ହିଁ ପ୍ରଣବ (ଓଁ) ବା ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଜପ କରୁ କରୁ ପୂରକ, ଉଭୟ ନାସାପୁଟ ରୋଧ କରି କୁମ୍ଭକ ଏବଂ ବାମ ନାସା ଦ୍ୱାରା ରେଚକ କରିବ । ଏହା ପରେ ପୁନରାୟ ଅବିକଳ ପ୍ରଥମ ଥର ପରି ନାସା ଧାରଣ, କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ପୂରକ, କୁମ୍ଭକ ଓ ରେଚକ କରିବ । ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ୧୬।୬୪।୩୨ ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ କଷ୍ଟ ହେଲେ ୮।୩୨।୧୬ ବା ୪।୧୬।୮ ଥର ଜପ କରୁ କରୁ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବ । ବାମହସ୍ତର କରରେଖା ଦ୍ୱାରା ଜପର ସଂଖ୍ୟା ରଖିବ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବାର ସୁବିଧା ନାହିଁ (ମୁସଲମାନ, ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ୍, ପ୍ରଭୃତି) ସେମାନେ ଏକ ଦୁଇ ଏପରି ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବେ; ଅନ୍ୟଥା ଫଳ ପାଇବେ ନାହିଁ; କାରଣ ତାଳେ ତାଳେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବାକୁ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସାବଧାନ ଥିବ, ଯେପରି ବେଗର ସହିତ ରେଚକ କିମ୍ବା ପୂରକ ନହୁଏ । ରେଚକ ସମୟରେ ବିଶେଷ ସତର୍କ ଓ ସାବଧାନ ହେବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏପରି ଅଳ୍ପ ବେଗରେ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ, ଯେପରି ହସ୍ତସ୍ଥିତ ଛତୁ ବା ବାଲି ଶ୍ୱାସ ବେଗରେ ଉଡ଼ି ନଯାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ତୈଳଧାରା ସଦୃଶ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ବାୟୁର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ।

ପ୍ରାତଃକାଳରେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ, ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଏବଂ ମଧ୍ୟରାତ୍ରରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହୁଏ । ମଇଳା ଓ ଆବର୍ଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ, ଦୂଷିତ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ସ୍ଥାନରେ, ବୃକ୍ଷ ତଳେ, କିରାସିନି ତେଲ ଦ୍ୱାରା ଆଲୁଅ ଜଳା ଯାଉଥିବା ଗୃହରେ, ମଳମୂତ୍ରର ବେଗ ଧାରଣ କରି, କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ କିମ୍ବା ଭୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପରିପାକ ନ ହେଉଣୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମିତ୍ତ ପ୍ରାଣାୟାମଠାରୁ ବଳି ଅନ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ସହଜ ଉପାୟ ଆଉ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କୁ-ଚିନ୍ତା ଉଦିତ ହେବ, କୌଣସି କୁ-ଦୃଶ୍ୟଆଡ଼କୁ ମନ ପ୍ରଧାବିତ ହେବ, ସେତେବେଳେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଯେକୌଣସି ଆସନରେ ଉପବେଶନ କରି ପ୍ରାଣାୟାମ କଲେ

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳ ପାଇପାରିବେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ଅତିଶୟ ଶାନ୍ତିଲାଭ ହେବ । ତତ୍ପରେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ କ୍ରମେ ମୁଖର ଜ୍ୟୋତି ଫୁଟିଉଠିବ, ଶୁଷ୍କଦାଗ, ଚିନ୍ତାର ରେଖା ଦୂର ହୋଇଯିବ, କଣ୍ଠର ସ୍ୱର ସୁମଧୁର ହେବ, ଯୌବନର ନବୀନ କିରଣ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୋଇ ଦେଖାଦେବ, ସୁଖର ଚିରବସନ୍ତ ଆସି ହୃଦୟ ଅଧିକାର କରିବ ।*

ମୁଦ୍ରା ସାଧନ

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମୁଦ୍ରାସାଧନ ଅତିଶୟ ହିତକର । ବାୟୁ ପ୍ରଭୃତିକୁ ଶରୀରର ସଙ୍କୋଚନ-ବିକୋଚନ ଦ୍ୱାରା ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ **ମୁଦ୍ରା** କୁହାଯାଏ ।

ବାମପାଦ ଗୋଇଠି ଦ୍ୱାରା ଯୋନିଦେଶ (ଗୁହ୍ୟଦେଶର ଉପରିଭାଗ) ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଚାପି ଧରି ଦକ୍ଷିଣପାଦ ଠିକ୍ ସିଧାଭାବରେ ଲମ୍ବାଇଦେଇ ବସିବ । ତତ୍ପରେ ଏହି ଦକ୍ଷିଣପାଦକୁ ଦୁଇ ହସ୍ତଦ୍ୱାରା ଚାପି ଧରିବ ଏବଂ କଣ୍ଠଦେଶରେ ଚିବୁକ ସଂସ୍ଥାପନ କରି କୁମ୍ଭକଦ୍ୱାରା ବାୟୁରୋଧ କରିବ; ପରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଣାଳୀ କ୍ରମରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ବାୟୁକୁ ରେଚନ କରିବ । ଏହି କ୍ରିୟାର ନାମ **ମହାମୁଦ୍ରା** ।

ଗୋପନୀୟ ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଦ୍ଧହସ୍ତ ପରିମିତ ଦୀର୍ଘ, ଚାରି ଆଙ୍ଗୁଳ ବିସ୍ତୃତ କୋମଳ, ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ନାଭିଦେଶ ବେଷ୍ଟନ କରି କମରପଟି ବା କଟୀସୂତ୍ର (ଡୋର) ଦ୍ୱାରା ଆବଦ୍ଧ କରି ରଖିବ । ପରେ ଭସ୍ମ ଦ୍ୱାରା ଗାତ୍ର ଲେପନ କରି ସିଦ୍ଧାସନରେ ଉପବିଷ୍ଟ ହୋଇ ଉଭୟ ନାସାପୁଟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ

---

*ନାଡ଼ୀ ଶୋଧନ କରି ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କେବଳ ରେଚକ ଓ ପୂରକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମେ ନାଡ଼ୀ ଶୋଧନ କରି ପରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହୁଏ । ''ଯୋଗୀଗୁରୁ'' ପୁସ୍ତକରେ ନାଡ଼ୀଶୋଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ୟକ ରୂପେ ଲିଖିତ ହୋଇଅଛି ।

ଆକର୍ଷଣ କରି ବଳପୂର୍ବକ ଅପାନ ବାୟୁରେ ଯୁକ୍ତ କରିବ ଏବଂ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁଷୁମ୍ନା ବିବରରେ ବାୟୁ ଗମନ କରି ପ୍ରକାଶିତ ନହେବ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଶ୍ୱିନୀ ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା (ଗୁହ୍ୟଦେଶକୁ ଆକୁଞ୍ଚିତ ଓ ପ୍ରସାରିତ) କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କୁଳକୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଉଦ୍‌ବୋଧିତା ହୁଅନ୍ତି ବୋଲି ଏହି କ୍ରିୟାର ନାମ **ଶକ୍ତିଚାଳିନୀ ମୁଦ୍ରା** ।

ପ୍ରଥମରେ ପୂରକ ଯୋଗେ ସ୍ୱୀୟ ମୂଳାଧାର ପଦ୍ମରେ ବାୟୁ ସହିତ ମନକୁ ସଂସ୍ଥାପିତ କରିବ । ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଏବଂ ଉପସ୍ଥର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନକୁ 'ଯୋନିମଣ୍ଡଳ' କହନ୍ତି । ଏହି ଯୋନିସ୍ଥାନ ଆକୁଞ୍ଚିତ କରି କୁମ୍ଭକ କରିବ । ଯଥାସାଧ୍ୟ କୁମ୍ଭକ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ବାୟୁ ରେଚନ କରିବ । ପ୍ରାଣାୟାମ ମାତ୍ରା ଯୋଗେ ଏପରି କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ମୁଦ୍ରାକୁ **ଯୋନିମୁଦ୍ରା** କୁହାଯାଏ ।

ନାଭିର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଭାଗରେ ଏବଂ ଅଧୋଭାଗରେ ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାସନ କରିବ; ଅର୍ଥାତ୍ ଏପରି ଭାବରେ ନାଭିସ୍ଥାନ ସଙ୍କୁଚିତ କରିବ, ଯେପରି ତାହା ପ୍ରାୟ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଏହି କ୍ରିୟାର ନାମ **ଉଡ୍‌ଡ଼ୀୟାନବନ୍ଧ ମୁଦ୍ରା** । ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରରେ ମଧ୍ୟ ଏହା କରାଯାଇପାରେ । କୁମ୍ଭକ ଦ୍ୱାରା ନାଭିର ଅଧୋଦେଶରେ ଅବସ୍ଥିତ ଅପାନ ବାୟୁକୁ ନାଭିଦେଶର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଭାଗକୁ ଉତ୍ତୋଳନ ପୂର୍ବକ ସ୍ଥାପନ କରିବ ।

ନିଜ ନିଜର ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଆସନରେ ଉପବେଶନ କରି ମୂଳାଧାରକୁ ସଂକୋଚନ ପୂର୍ବକ ଅପାନ ବାୟୁକୁ ଆକର୍ଷଣ କରି ପ୍ରାଣବାୟୁ ସହିତ ଏକତ୍ର କରି କୁମ୍ଭକ କରିବ । ଏହାକୁ **ମୂଳବନ୍ଧ ମୁଦ୍ରା** କୁହାଯାଏ ।

ଜିହ୍ୱାକୁ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଦିଗକୁ ଓଲଟାଇ କପାଳ କୁହରରେ ପ୍ରବିଷ୍ଟ କରାଇବ, ପରେ ଭ୍ରୂଦ୍ୱୟର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରଖିଲେ **ଖେଚରୀ ମୁଦ୍ରା** ହେବ ।

ସିଦ୍ଧାସନରେ ଉପବିଷ୍ଟ ହୋଇ ଦୁଇ ହାତର ଅଙ୍ଗୁଷ୍ଠି ଦ୍ୱାରା କର୍ଣ୍ଣଦ୍ୱୟ, ତର୍ଜ୍ଜନୀଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁଦ୍ୱୟ ଏବଂ ମଧ୍ୟମାଦ୍ୱାରା ମୁଖବିବର ରୋଧ କରିବ । ପରେ ଓଷ୍ଠ ଦୁଇଟିକୁ କାକଚଞ୍ଚୁ ପରି ସରୁ କରି ବାହ୍ୟ ବାୟୁ ଆକର୍ଷଣ ପୂର୍ବକ କୁମ୍ଭକ

କରିବ । ଏହା ପରେ ନାସିକାଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ବାୟୁ ରେଚନ କରିବ ।

ନଦୀ ମଧ୍ୟରେ କଣ୍ଠ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳରେ ନିମଗ୍ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଏହି ମୁଦ୍ରା ସାଧନ କରାଯାଇପାରେ । ଏହାର ନାମ **କାକୀମୁଦ୍ରା** ।

ଉଦରର ପାର୍ଶ୍ୱଦ୍ୱୟରେ ହସ୍ତଦ୍ୱୟ ସ୍ଥାପିତ କରି ପୂରକ ଯୋଗେ ପ୍ରାଣ ଓ ଅପାନ ବାୟୁକୁ ନାଭିସ୍ଥାନରେ ଧାରଣ କରି କୁମ୍ଭକ କରିବ ଏବଂ ଉଦରପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଏହି ହାତପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଚାପ ଦେବ । ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ମହାମେଧ ମୁଦ୍ରା କହନ୍ତି ।

ସ୍ଥିର ଭାବରେ ସୁଖାସନରେ ଉପବିଷ୍ଟ ହୋଇ ଧାତୁ କିମ୍ବା ପ୍ରସ୍ତର ନିର୍ମିତ କୌଣସି ସୂକ୍ଷ୍ମଦ୍ରବ୍ୟ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ନିର୍ନିମେଷ ନୟନରେ ଚାହିଁ ରହିବ । ଏପରି ଚାହିଁବାବେଳେ ଶରୀର ଯେପରି ହଲଚଲ ନହୁଏ । ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚକ୍ଷୁରୁ ଜଳ ନପଡ଼େ, ସେତିକି ସମୟ ଚାହିଁ ରହିବ ଏବଂ ମସ୍ତକ, ଗ୍ରୀବା, ପୃଷ୍ଠଦେଶ ଓ ଉଦର ସମଭାବରେ ରଖି, ନିଜ ଶରୀରକୁ ସିଧା କରି ବସିବ । ପରେ ନିମେଷୋନ୍ମେଷ ବର୍ଜନ କରି ନାଭିମଣ୍ଡଳ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥାପନ ପୂର୍ବକ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାୟୁଧାରଣ କରିବ । ଏହି କ୍ରିୟା ସାଧନରେ **ମନର ଏକାଗ୍ରତା** ସାଧିତ ହୁଏ ।*

ଏହି ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତିନିଗୋଟି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଚଳିବ । ସମସ୍ତ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ମୁଦ୍ରା ଛ'ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇପାରେ । ମୁଦ୍ରା ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମର ଅନୁରୂପ । ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ର ଧାତୁକୁ ସମ୍ୟକ ରୂପେ ରକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ । ଏହି ମୁଦ୍ରା ସାଧନର କୌଶଳ ଦ୍ୱାରା ଉପସ୍ଥପର୍ବଠାରୁ ଶୁକ୍ରଧାତୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ପଥଦେଇ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ହୃତଶୁକ୍ରବ୍ୟକ୍ତି ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୁନରାୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବଳପ୍ରାପ୍ତ

---

* ଏହି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରୁ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଏବଂ ଆମେମାନେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଦେଇପାରୁ ।

ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଏହି ମୁଦ୍ରାସାଧନ ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ;ତେଣୁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମୁଦ୍ରାସାଧନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ବିଷୟ ।

ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ମୁଦ୍ରାସାଧନ ଦ୍ୱାରା କି ଉପକାର ହୁଏ, ତାହା ଅଳ୍ପଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲାମାତ୍ରେ ଯେ କେହି ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବେ । ତେବେ ଏହା କାହିଁକି ଓ କିପରି ହୁଏ,ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ସେସବୁର ଯୁକ୍ତି ଓ ପ୍ରମାଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । 'ସାରସ୍ୱତ ମଠ'ରୁ ପ୍ରକାଶିତ **'ଯୋଗୀଗୁରୁ'** ଓ **'ଜ୍ଞାନୀଗୁର'** ପୁସ୍ତକରେ ନାନାବିଧ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଚ୍ଚାଙ୍ଗ ସାଧନା, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ପ୍ରଭୃତି ଯୁକ୍ତି ସହିତ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଅଛି । ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥରେ ତହିଁର ପୁନରାଲୋଚନା କରିବାପାଇଁ ସ୍ଥାନାଭାବ । ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲେ ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକଦ୍ୱୟ ପାଠ କରିବା ଉଚିତ ।

ଉପସଂହାର

ପ୍ରିୟ ଯୁବକଗଣ ! ଆର୍ଯ୍ୟ ଋଷିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯୁଗଯୁଗାନ୍ତରରୁ ଆବିଷ୍କୃତ ଓ ତପଃପ୍ରଭାବରେ ବିଜ୍ଞାତ ଏବଂ ଲୋକହିତ ନିମିତ୍ତ ପ୍ରଚାରିତ **ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ** ପାଳନ କରି ମରଜଗତରେ ଅମରତ୍ୱ ଲାଭ କର । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ପୂର୍ବକ ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ମେଧା, ଆୟୁ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ କରି ନିଜର ତଥା ସମାଜର ମହତ୍ ଉପକାର ସାଧନା କର । କେହି ସମଗ୍ର ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କରି ନପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ଯଥାସାଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଉଦାସୀନ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେ ଯେତେବେଳେ ପାଳନ କରିବେ, ସେ ଅବଶ୍ୟ ସେହି ପରିମାଣରେ ଫଳ ନିଶ୍ଚୟ ଲାଭ କରିବେ; ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଆଉ **ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏକମାତ୍ର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଯଥାସମୟରେ ବ୍ରହ୍ମ ଉପାସନାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ପାରିବେ ।** ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତି ନ କରି ଧର୍ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ଆତ୍ମପ୍ରବଞ୍ଚନାର ନାମାନ୍ତର ମାତ୍ର ।

ହେ ଦେଶର ଏକମାତ୍ର ଆଶା ଭରସାର ସ୍ଥଳ, ପବିତ୍ର-ହୃଦୟ ବାଳକଗଣ ! ତୁମେମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କର—ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହୁଅ—ଶାସ୍ତ୍ରର ଆଦେଶ ମାନ୍ୟ କରି ବ୍ରତ ରକ୍ଷା କର । ତା'ହେଲେ ଦେଖିବ, ପୁଣି ପୂର୍ବର ସେହି ଆୟୁ, ସେହି ବଳ, ସେହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସେହି ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ସେହି ଜୀବନ ଫେରି ଆସିବ; ପୁଣି ଘରେ ଘରେ ବ୍ୟାସ, ବଶିଷ୍ଠ, ବାଲ୍ମୀକି, ପାତଞ୍ଜଳି, ଗର୍ଗ, ଜୈମିନି ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବେ ।



ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା-ବିଧ

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା

କୁମାର ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁସବୁ ଯୁବକମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ନିୟମ ପାଳନ ବା ସାଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବେ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ହିନ୍ଦୁ-ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ର, ''ସୁଶ୍ରୁସଂହିତା''ରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସାଧାରଣ ବିଧିଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଯାବତୀୟ ନିୟମ, ସଦ୍‌ବୃତ୍ତି ଏବଂ ଋତୁଚର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରଭୃତି ଯଥାଯଥ ଆଚରଣ କରିପାରିଲେ ମାନବଗଣ ଅନିୟମିତ ହେତୁ ଏବଂ ଋତୁଜନିତ ଉତ୍କଟ ବ୍ୟାଧି ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାପାଇ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରାତଃକାଳରୁ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କଲା ପରେ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ; ତତ୍‌ପରେ ଦନ୍ତଧାପନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କଷାୟ, ମଧୁର, ତିକ୍ତ ଏବଂ କଟୁରସ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ରସ ଯେଉଁ ଋତୁ ନିମିତ୍ତ ଉପଯୋଗୀ, ସେହି ରସ ବିଶିଷ୍ଟ ଦନ୍ତକାଷ୍ଠଦ୍ୱାରା ଦନ୍ତଧାପନ ପ୍ରଶସ୍ତ । ଦନ୍ତକାଷ୍ଠ ଦ୍ୱାଦଶ ଅଙ୍ଗୁଳ ଦୀର୍ଘ, କନିଷ୍ଠାଙ୍ଗୁଳି ପରି ସ୍ଥୁଳ, ସରଳ, ଗ୍ରନ୍ଥିଶୂନ୍ୟ, ନୂତନ, ଅକ୍ଷତ ଓ ପ୍ରଶସ୍ତ ଭୂମିଜାତ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟଗ୍ର ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତ୍ରିକଟୁ (ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍‌ପଳି, ଗୋଲମରିଚ), ତ୍ରିସୁଗନ୍ଧ (ଅଳେଇଚ, ତେଜପତ୍ର ଓ ଦାରୁଚିନି) ଓ ଗଜପିପ୍‌ଳିର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ମଧୁ, ସୈନ୍ଧବଲବଣ, ତୈଳ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ କରି ଦନ୍ତକାଷ୍ଠର ଗୁଆଦ୍ୱାରା ଦନ୍ତରେ ଘର୍ଷଣ କଲେ ମୁଖର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ମଳ ଓ ଶ୍ଲେଷ୍ମା ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ମୁଖର ବିଶୁଦ୍ଧତା, ରୁଚି ଏବଂ ମନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ଜନ୍ମିଥାଏ । ଗଳା, ତାଳୁ, ଓଷ୍ଠ ଓ ଜିହ୍ୱା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶ୍ୱାସ, କାଶ, ହିକ୍‌କା, ବମନରୋଗୀ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରୋଗୀ, ମୂର୍ଚ୍ଛାଗ୍ରସ୍ତ ଶିରରୋଗୀ, ତୃଷାର୍ତ୍ତ,

ଶ୍ରାନ୍ତ, ମଦ୍ୟପାନାକ୍ରାନ୍ତ, କର୍ଣ୍ଣରୋଗୀ ଓ ଦନ୍ତରୋଗୀମାନଙ୍କର ଦନ୍ତକାଷ୍ଠ ଦ୍ୱାରା ଦନ୍ତଧାପନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଦନ୍ତଧାପନ ପରେ ଜିହ୍ୱା ପରିଷ୍କାର କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ, ରୋପ୍ୟ ବା କାଷ୍ଠ ନିର୍ମିତ ଦଶ ଅଙ୍ଗୁଳ ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ମୃଦୁ-ମସୃଣ ଜିଭଛେଲା ଦ୍ୱାରା ଜିହ୍ୱା ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ । ଜିହ୍ୱା ପରିଷ୍କାର କଲେ ମୁଖର ବିଷଣ୍ଣତା, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଶୋଥ ଓ ଜଡ଼ତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ତତ୍ପରେ ମୁଖରେ ତୈଳାଦି ସେହ୍ନ ପଦାର୍ଥର ଗଣ୍ଡୁଷ ଧାରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ସେଥିରେ ଦନ୍ତରେ ଦୃଢ଼ତା ଓ ଅନ୍ନରେ ରୁଚି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ମୁଖ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ ପରେ ନେତ୍ରରେ ଅଞ୍ଜନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସିନ୍ଧୁ ନଦଜାତ ନିର୍ମଳ ସ୍ରୋତାଞ୍ଜନ ପ୍ରଶସ୍ତ । ଅଞ୍ଜନ ଦ୍ୱାରା ନେତ୍ରର ଦାହ, କଣ୍ଡୁ, ମଳ, ଦୃଷ୍ଟିମଣ୍ଡଳର କ୍ଳେଦ ଓ ବେଦନା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ନେତ୍ରର ଶୀତାତାପ ସହ୍ୟ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ନେତ୍ରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜାତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଭୋଜନ ପରେ, ମସ୍ତକ ଧୌତ କରି, ଶ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ, ରାତ୍ରିଜାଗରଣ କରି ଏବଂ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଅଞ୍ଜନ ଘେନିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ତତ୍ପରେ **ବ୍ୟାୟାମ** କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟି ଓ କାନ୍ତି, ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ସୁଗଠନ ହୁଏ । ଅଗ୍ନି ଦୀପ୍ତ ହୁଏ । ଆଳସ୍ୟ ନାଶ ହୁଏ । ଦେହର ଦୃଢ଼ତା ଓ ଲଘୁତା ଏବଂ ଶ୍ରାନ୍ତି, କ୍ଲାନ୍ତି ଓ ସ୍ଥୁଳତା ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ । ବୟସ, ବଳ, ଶରୀରଗଠନ, ଦେଶ, କାଳ ଓ ଆହାର—ଏହି ସମସ୍ତ ବିବେଚନା କରି ଅର୍ଦ୍ଧଶ୍ରାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ କ୍ଷୟ, ଅରୁଚି, ବମନ, ରକ୍ତପିତ୍ତ, ଭ୍ରମ, କ୍ଲାନ୍ତି, କାଶ, ଶ୍ଳେଷ୍ମା, ଜ୍ୱର ଓ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ରକ୍ତପିତ୍ତ, ଶ୍ଳେଷ୍ମା, କାଶ ଓ କ୍ଷତ ରୋଗାର୍ତ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି; କୃଶ ବ୍ୟକ୍ତି; ସ୍ତ୍ରୀସଙ୍ଗମ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଭ୍ରମଣାର୍ତ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟାୟାମ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଭୋଜନ ପରେ କେବେହେଲେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ନାହିଁ । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ମର୍ଦ୍ଦନ ଓ ଗନ୍ଧଦ୍ରବ୍ୟ ଲେପନ କଲେ ବାୟୁ, କଫ ଓ ମେଦ ନାଶ ହୁଏ, ଅଙ୍ଗ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ଏବଂ ଚର୍ମ ନିର୍ମଳ ହୁଏ ।

ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବଶରୀରରେ **ତୈଳାଭ୍ୟଙ୍ଗ** କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ମସ୍ତକରେ ତୈଳାଭ୍ୟଙ୍ଗ କଲେ ଶିର ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ; କେଶ କୋମଳ, ଦୀର୍ଘ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ

କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ; ମସ୍ତକ ସନ୍ତର୍ପିତ ହୋଇଥାଏ; ଇନ୍ଦ୍ରିୟସବୁ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଶୂନ୍ୟପ୍ରାୟ ମସ୍ତକର ପରିପୂରଣ ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବ ଶରୀରରେ ତୈଳାଭ୍ୟଙ୍ଗ କଲେ ଦେହ କୋମଳ ହୁଏ, ବାୟୁ ଓ କଫର ସମତା ହୁଏ, ଧାତୁସମୂହର ପୁଷ୍ଟି ସାଧିତ ହୁଏ ଏବଂ ତ୍ୱକ୍‌ର ଚିକ୍‌କଣତା, ବଳ ଓ ବର୍ଣ୍ଣର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ପାଦତଳେ ତୈଳାଭ୍ୟଙ୍ଗ କଲେ ସୁନିଦ୍ରା ହୁଏ, ଚକ୍ଷୁର ଉପକାର ଓ ଶ୍ରାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ, ଜଡ଼ତ୍ୱର ନାଶ ଏବଂ ପଦଚର୍ମ ମୃଦୁ ହୁଏ । ତୈଳଦ୍ୱାରା କର୍ଣ୍ଣ ପୂରଣ କଲେ ହନୁ, ମସ୍ତକ ଓ କର୍ଣ୍ଣର ବେଦନା ନିବାରିତ ହୁଏ,କିନ୍ତୁ ତରୁଣ ଜ୍ୱରରେ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗରେ ଏବଂ ବମନ ବିରେଚନ ପରେ ତୈଳମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ବିବିଧ ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟଙ୍ଗ ପରେ **ସ୍ନାନ** କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସ୍ନାନ କଲେ ଚିତ୍ତ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ, ମଳନାଶ ହୁଏ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟସମୂହ ବିଶୋଧିତ ଓ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କୃତ ହୁଏ, ଜଠରାଗ୍ନି ଉଦ୍ଦୀପିତ ହୁଏ; ତନ୍ଦ୍ରା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ପାପ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ । ଶୀତ କାଳରେ ଉଷ୍ଣ ଜଳଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମ କାଳରେ ଶୀତଳ ଜଳଦ୍ୱାରା ସ୍ନାନ କରିବା ବିଧେୟ । ଶୀତ କାଳରେ ଶୀତଳ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାନ କଲେ ଶ୍ଲେଷ୍ମାର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ହୁଏ ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଉଷ୍ଣ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କଲେ ପିତ୍ତ ଓ ରକ୍ତର ପ୍ରକୋପ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଉଷ୍ଣ ଜଳରେ ଶିରସ୍ନାନ ଚକ୍ଷୁର ଅନିଷ୍ଟକର । ତେବେ ଶ୍ଲେଷ୍ମା ଓ ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ, ବ୍ୟାଧିର ବଳାବଳ ବିବେଚନା କରି ଉଷ୍ଣ ଜଳରେ ଶିରସ୍ନାନ କରାଯାଇ ପାରେ । ଅତିସାର, ଜ୍ୱର, କର୍ଣ୍ଣଶୂଳ, ବାୟୁରୋଗ, ଆଧ୍ମାନ, ଅରୁଚି ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗରେ ଏବଂ ଭୋଜନ ପରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସ୍ନାନ ପରେ ଗାତ୍ରରେ ଚନ୍ଦନାଦି ଅନୁଲେପନ, ପୁଷ୍ପ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ରତ୍ନଧାରଣ ଏବଂ କେଶପ୍ରସାଧନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଗାତ୍ରରେ ଚନ୍ଦନାଦି ଅନୁଲେପନ କଲେ ବଳ, ବର୍ଣ୍ଣ, ପ୍ରୀତି, ଓଜଃ ଓ ସୌରଭ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ; ସ୍ୱେଦ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧତା, ବିବର୍ଣ୍ଣତା ଓ ଶ୍ରାନ୍ତି ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ । ମୁଖରେ ଅନୁଲେପନ କଲେ ଚକ୍ଷୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଗଣ୍ଡସ୍ଥଳ ଓ ବଦନ ପୀନ ଓ କମନୀୟ ହୁଏ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭଙ୍ଗ-ବିଡ଼କାଦି ବିନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ପୁଷ୍ପ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ରତ୍ନ ଧାରଣ କଲେ ବକ୍ଷୋଗ୍ରହନାଶ, ଓଜଃବୃଦ୍ଧି, ସୌଭାଗ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରୀତି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ । କେଶପ୍ରସାଧନ କଲେ କେଶର

ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧିତ ହୁଏ ଏବଂ ଧୂଳି, ମଳି ଓ ଉକୁଣି ପ୍ରଭୃତି ଦୂର ହୁଏ ।

ତତ୍ପରେ ଦେବତା, ଅତିଥି ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନଙ୍କର ପୂଜା କରି ଶେଷରେ **ଆହାର** କରିବ । ହିତକର ଦ୍ରବ୍ୟ ପରିମିତ ପରିମାଣରେ ଆହାର କରିବା ଉଚିତ । ଆହାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୀତି ଓ ବଳ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ; ଦେହ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ;ଆୟୁ, ତେଜ, ଉତ୍ସାହ, ସ୍ମୃତି, ଓଜଃ ଓ ଅଗ୍ନିର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଆହାର ପରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅପରାହ୍ନରେ **ପରିଭ୍ରମଣ** ଅର୍ଥାତ୍ ପଦଚାରଣ କରିବା ହିତକର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆୟୁ, ବଳ, ମେଧା ଓ ଅଗ୍ନିର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସମୂହର ଜଡ଼ତା ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ପାଦୁକା, ଛତ୍ର, ଦଣ୍ଡ ଓ ଉଷ୍ଣୀଷ ଧାରଣ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପାଦୁକା ଧାରଣ କଲେ ପଦରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଶୁକ୍ର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ପ୍ରୀତି ଓ ଓଜଃ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗମନକାଳରେ ଆରାମ ବୋଧହୁଏ । ବିନା ପାଦୁକାରେ ଭ୍ରମଣ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି, ଆୟୁକ୍ଷୟ ଓ ଚକ୍ଷୁର ଅପକାର ହୋଇଥାଏ । ଛତ୍ରଧାରଣ କରିବାଦ୍ୱାରା ବର୍ଷା, ବାୟୁ, ଧୂଳି, ରୌଦ୍ର ଓ ହିମାଦି ନିବାରିତ ହୁଏ । ବର୍ଣ୍ଣର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା, ଚକ୍ଷୁର ଜ୍ୟୋତି ଏବଂ ଓଜଃ ପଦାର୍ଥର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଦଣ୍ଡ ଧାରଣ ଦ୍ୱାରା ବଳ, ସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ । ଉଷ୍ଣୀଷ (ପଗଡ଼ି) ଧାରଣ କଲେ ପବିତ୍ରତା, କେଶର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ଏବଂ ବାୟୁ, ଆତପ ଓ ଧୂଳି ନିବାରିତ ହୋଇଥାଏ । ରାତ୍ରିକାଳରେ ପରିମିତ ପରିମାଣରେ, ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ **ନିଦ୍ରା ଗଲେ** ବଳ, ବର୍ଣ୍ଣ, ପୁଷ୍ଟି, ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ଅଗ୍ନି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇ ତନ୍ଦ୍ରା ଦୂର ହୁଏ, ଧାତୁର ସମତା ଆସେ ।

ସଦ୍‌ବୃତ୍ତି

ସର୍ବଦା ଗୁରୁଜନ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବ । ଦେବତା, ବ୍ରାହ୍ମଣ ଓ ପିତୃଗଣଙ୍କର କେବେହେଲେ ନିନ୍ଦା କରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଉପକାରୀ ହେବ; ପରିଚିତ ଓ ଆତ୍ମୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଦେଖାହେଲେ ପ୍ରଥମେ ସମ୍ଭାଷଣ କରିବ । ଉପଯୁକ୍ତ କାଳରେ ହିତ, ମଧୁର ଏବଂ ପରିମିତ ବାକ୍ୟ ବ୍ୟୟ କରିବ । କାହାରି ପ୍ରତି ବିଦ୍ୱେଷବାକ୍ୟ ବା ମିଥ୍ୟା ବାକ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ନାହିଁ ।

ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଉଚ୍ଚ ଆସନରେ ଉପବେଶନ କରିବ ନାହିଁ । ସଭାସ୍ଥଳରେ ଜୃମ୍ଭା (ହାଇ), ଉଦ୍‌ଗାର, ଛିଙ୍କ ଓ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବ ନାହିଁ । ସ୍ତମ୍ଭ ବା କାନ୍ଥ ପ୍ରଭୃତିକୁ ଆଉଜି ବସିବ ନାହିଁ । ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଦୃଷ୍ଟି ହୋଇ, ରୁଦ୍ର ଆସନ ଅଥବା ଭୟଙ୍କର ଆସନରେ ବସିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗ୍ରୀବା ଓ ଦେହକୁ ବିଷମ ଭାବରେ ରଖିବ ନାହିଁ । ତଳକୁ ମୁଣ୍ଡ ପୋତି ବସିବ ନାହିଁ । ଗାତ୍ର, ନଖ ଓ କୌଣସି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବଜାଇବ ନାହିଁ । ବିନା କାରଣରେ କାଷ୍ଠ, ଲୋଷ୍ଟ୍ର ଓ ତୃଣାଦି ଭାଙ୍ଗିବ ନାହିଁ ବା ଛିଣ୍ଡାଇବ ନାହିଁ । ମୁଖର ଫୁତ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନି ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ କରିବ ନାହିଁ । ଜଳରେ ଆତ୍ମ-ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦର୍ଶନ କରିବ ନାହିଁ । ଉଲଗ୍ନ ହୋଇ ଜଳରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ ନାହିଁ ।

ଦ୍ୟୁତକ୍ରୀଡ଼ା କରିବ ନାହିଁ । ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବ ନାହିଁ । ଗୀତବାଦ୍ୟାଦିରେ ଆସକ୍ତି ରଖିବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟର ଜାମିନ ବା ସାକ୍ଷୀ ହେବ ନାହିଁ । ନିଦ୍ରା, ଜାଗରଣ, ଶୟନ, ଉପବେଶନ, ଭ୍ରମଣ, ଯାନ ଆରୋହଣ, ହାସ୍ୟ, କଥନ, ମୈଥୁନ, ଶୟନ, ବ୍ୟାୟାମାଦି କୌଣସି ବିଷୟର ଅତି ସେବା କରିବ ନାହିଁ ।

ହିତକର ଆହାର କରିବ । ବହୁଜନସ୍ପୃଷ୍ଟ ଅନ୍ନ ବା ପଣିକର (ହୋଟେଲବାଲା) ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ହସ୍ତପଦାଦି ଧୌତ ନକରି ଆହାର କରିବ ନାହିଁ । ଦିବାରାତ୍ରିର ସନ୍ଧି ସମୟ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅତୀତ କରି କିମ୍ବା ନିରାସନରେ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ଭଗ୍ନପାତ୍ରରେ ଅଥବା ଅଞ୍ଜଳିପୁଟରେ ଜଳପାନ କରିବ ନାହିଁ ।

ଲୋମ ଓ ନଖ ଘନଘନ ଛେଦନ କରିବ । ମସ୍ତକଦ୍ୱାରା ଭାର ବହନ କରିବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟର ବ୍ୟବହୃତ ବସ୍ତ୍ର, ମାଲ୍ୟ, ପାଦୁକାଦି ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ମଳମୂତ୍ରର ବେଗ ଧାରଣ କରିବ ନାହିଁ । ଅନୁପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଭାବରେ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବ ନାହିଁ ।

ଅଧିକ ସ୍ତ୍ରୀସଙ୍ଗମ କରିବ ନାହିଁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ମାସରେ ଦିନେ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଋତୁରେ ମାସରେ ତିନି ତିନି ଦିନ ଅନ୍ତରରେ ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗମ ବିହିତ୍ ।

ରଜସ୍ୱଳା, ଅକାମା, ମଳିନା, ଅପ୍ରିୟା, ଉଚ୍ଚବର୍ଣ୍ଣା, ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠା, ହୀନାଙ୍ଗୀ, ବ୍ୟାଧିପୀଡ଼ିତା, ଗର୍ଭିଣୀ, ଯୋନିରୋଗଗ୍ରସ୍ତା, ସଗୋତ୍ରା, ଗୁରୁପତ୍ନୀ, ଅଗମ୍ୟା ଓ ପ୍ରବର୍ଜିତା ନାରୀ ଗମନ କରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରାତଃକାଳରେ, ଅର୍ଦ୍ଧରାତ୍ରରେ, ମଧ୍ୟଦିବସରେ ଏବଂ ଲଜ୍ଜାବହ, ଅନାବୃତ ବା କଳୁଷିତ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗମ କରିବ ନାହିଁ । ରମଣ ସମୟରେ ଲଲାଟଦେଶ ଅନାବୃତ ରଖିବ ନାହିଁ । ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଭାବରେ (ଦଣ୍ଡାୟମାନ ଅବସ୍ଥାରେ) କିମ୍ବା ଚିତ୍‌ହୋଇ ପୁରୁଷ ସଙ୍ଗମ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ତୀର୍ଯ୍ୟକ ଯୋନିରେ ବା ଯୋନି ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ଛିଦ୍ରରେ ମୈଥୁନ କଲେ ବିବିଧ ଅନିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ମଳବେଗ ଓ ମୂତ୍ରବେଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ କଲେ ଶୁକ୍ରାଶ୍ମରୀ (ପଥୁରି) ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗମ ପରେ ମଧୁର ଭକ୍ଷ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ, ଶର୍କରାମିଶ୍ରିତ ଦୁଗ୍ଧ ଓ ମାଂସରସ ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ରବ୍ୟମାନ ପାନ ଭୋଜନ କଲେ ଏବଂ ସ୍ନାନ କଲେ, ବାୟୁସେବନ କଲେ ଓ ନିଦ୍ରାଗଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଋତୁଚର୍ଯ୍ୟା

ବର୍ଷାକାଳରେ ମାନବମାନଙ୍କ ଶରୀର କ୍ଲିନ୍ନ ହୁଏ ଏବଂ ଅଗ୍ନି ମନ୍ଦ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ବାତାଦି ଦୋଷର ପ୍ରତିକାର ନିମିତ୍ତ କଷାୟ, ତିକ୍ତ ଓ କଟୁରସ ବିଶିଷ୍ଟ, ଆର୍ଦ୍ରବ, ଅନତିସ୍ନିଗ୍ଧ, ଅନତିରୁକ୍ଷ, ଉଷ୍ଣ ଓ ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଜଳ ଉତ୍ତପ୍ତ କରି ଶୀତଳ ହେଲେ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ପାନ କରିବା ଉଚିତ । ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ, ମୈଥୁନ, ଆତପ-ସେବନ, ଦିବାନିଦ୍ରା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ବିଧେୟ । ଭୂବାଷ୍ପର ପରିହାର ନିମିତ୍ତ ଦ୍ୱିତଳ ଗୃହରେ ଅଥବା ଖଟ ପ୍ରଭୃତିରେ ସ୍ଥୂଳବସ୍ତ୍ରାବୃତ ହୋଇ ଶୟନ କରିବା ଉଚିତ । ବୃଷ୍ଟିଜଳ ଓ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଶରୀରରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ସମୟରେ ବାତନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଶରତକାଳରେ କଷାୟ, ମଧୁର ଓ ତିକ୍ତରସ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଇକ୍ଷୁରସଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ମଧୁ, ଶାଳିତଣ୍ଡୁଳ, ମୁଗ ପ୍ରଭୃତିର ରସ, ବନ୍ୟଜନ୍ତୁର ମାଂସରସ ଭୋଜନ କରିବ । ନିର୍ମଳ ଜଳପାନ କରିବ । ଜଳରେ ସନ୍ତରଣ, ସନ୍ଧ୍ୟାକାଳରେ ଚନ୍ଦ୍ରକିରଣ ସେବନ, ଗାତ୍ରରେ ଚନ୍ଦ୍ରନାଦି ଅନୁଲେପନ ଓ ଅଧିବାସନ କ୍ରିୟା ହିତକର । ତିକ୍ତଘୃତ ପାନ, ରକ୍ତମୋକ୍ଷଣ ବିରେଚନ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସଞ୍ଚିତ ପିତ୍ତର ନିର୍ହରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିତ୍ତନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟସମୂହ ସେବନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଅମ୍ଳ, ଉଷ୍ଣ ଓ କ୍ଷାରଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ ଏବଂ ଦିବାନିଦ୍ରା, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ ଓ ଆତପ ସେବନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ବିଧେୟ ।

ହେମନ୍ତ ଓ ଶିଶିରକାଳ ଶୀତଳ ଏବଂ ରୁକ୍ଷ । ଏହି ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟତେଜ ମୃଦୁ ହୁଏ । ବାୟୁ ପ୍ରବଳ ଓ ପ୍ରକୁପିତ ହୋଇଉଠେ ଏବଂ ଶୀତ ସ୍ପର୍ଶରେ ଜଠରାଗ୍ନି ପିଣ୍ଡୀଭୂତ ହୋଇ ଉଦରସ୍ଥ ରସଧାତୁର ଶୋଷଣ କରିଥାଏ । ସୁତରାଂ ହେମନ୍ତ କାଳରେ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଅର୍ଥାତ୍ ଘୃତ ଓ ତୈଳାନ୍ୱିତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଲବଣ, କ୍ଷାର,ତିକ୍ତ, ମଧୁର ଓ କଟୁରସବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତିଳ, ବିରି, ଶାଗ, ଦଧି, ଇକ୍ଷୁଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ପୁରାତନ ବା ନୂତନ ଶାଳିତଣ୍ଡୁଳ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଂସ ପ୍ରଭୃତି ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟସମୂହ ଭୋଜନ କରାଯାଇପାରେ । ଉଷ୍ଣଜଳପାନ, ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନ ହିତକର । ହେମନ୍ତ ଏବଂ ଶୀତ କାଳରେ ଯଥେଚ୍ଛା ଭାବରେ ଅଧିକ ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସରେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ଶୈତ୍ୟାଧିକ୍ୟ ହେତୁ ମାନବମାନଙ୍କର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବସନ୍ତକାଳରେ ସେହି ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଉଷ୍ଣ ସ୍ପର୍ଶରେ କୁପିତ ହୋଇଉଠେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଋତୁରେ ଅମ୍ଳ, ମଧୁର ଓ ଲବଣ ରସବିଶିଷ୍ଟ ଏବଂ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ଗୁରୁପାକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ବମନାଦି କ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ଶ୍ଳେଷ୍ମା ନିର୍ହରଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଯଷ୍ଟିକ ଧାନ୍ୟ ଓ ଯବଧାନର ଅନ୍ନ, ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ, ମୁଗରସ, ନୀବାର ଓ କୋଦ୍ରବ ଧାନ୍ୟର ଅନ୍ନ, ପକ୍ଷୀର ମାଂସରସ ଏବଂ ପୋଟଳ, ନିମ୍ବ, ବାଇଗଣ, ତିକ୍ତ, କଟୁ, କ୍ଷାର, କଷାୟ, ରୁକ୍ଷ ଓ ଉଷ୍ଣଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ,ମଧ୍ୱାସବ, ଅରିଷ୍ଟ, ମାଧ୍ୱିକ, ସୀଧୂ ଓ ଆସବ ପାନ, ବ୍ୟାୟାମ, ନେତ୍ରାଞ୍ଜନ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଧୂମପାନ ଓ ବଲ୍କଲ ଧାରଣ ଏବଂ ଈଷଦୁଷ୍ଣ ଜଳରେ ସ୍ନାନ ଓ ଈଷଦୁଷ୍ଣ ଜଳପାନ

ହିତକର । ଏହି ସମୟରେ ଉପବନରେ ଭ୍ରମଣ କଲେ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ବ୍ୟାୟାମ, ପରିଶ୍ରମ, ଉଷ୍ଣସେବା, ମୈଥୁନ, ଶୋଷଣକାରକ ଅନ୍ନ ଏବଂ କଟୁ ଲବଣରସବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ସରୋବର ଓ ନଦୀ ପ୍ରଭୃତିରେ ସ୍ନାନ, ମନୋରମ କାନନରେ ଭ୍ରମଣ, ଚନ୍ଦନାଦି ଅନୁଲେପନ, କମଳ ଓ ଉତ୍ପଳାଦିର ମାଲ୍ୟ ବା ମୁକ୍ତା ପ୍ରଭୃତିର ହାର ଧାରଣ, ତାଳବୃନ୍ତର ବାୟୁସେବନ, ଶୀତଳ ଗୃହରେ ବାସ ଏବଂ ଲଘୁବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସୁଶୀତଳ ଶର୍କରା ପାନକ ବା ଖଣ୍ଡ ପାନକ (ଖଣ୍ଡ ବା ଗୁଡ଼ ପଣା) ଓ ଶର୍କରାମିଶ୍ରିତ ମନ୍ଥପାନ ଏବଂ ଘୃତମିଶ୍ରିତ ଶୀତଳ, ମଧୁର ଦ୍ରବ୍ୟପ୍ରାୟ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ କରିବା ହିତକର । ସ୍ନିଗ୍ଧ ଦୁଗ୍ଧ ଚିନି ମିଶ୍ରିତ କରି ରାତ୍ରିକାଳରେ ପାନକରିବ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ (କୋଠାଛାତ ପ୍ରଭୃତିରେ) ପସ୍ଫୁଟିତ କୁସୁମ ସମାକୀର୍ଣ୍ଣ ଶଯ୍ୟାରେ ଚନ୍ଦନାନୁଲିପ୍ତ ଶରୀରରେ ଶୟନ କରିବ । ସୁଖ ସ୍ପର୍ଶ ସମୀରଣ ସେବନ କରିବ ।

ଯୌଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ସ୍ୱର ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କଲେ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳ ଲାଭ କରିପାରିବ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବା ମାତ୍ରେ ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ଶୀତଳ ଜଳ ପାନ କରିବ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶସ୍ତ ପାତ୍ରରେ ଜଳ ନେଇ ନାସିକା ବୁଡ଼ାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ନାସାପାନ କରିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ । ଏଥିରେ ସର୍ଦ୍ଦି ଲାଗିବ ନାହିଁ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବ ନାହିଁ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶୀତଳ ରହିବ ।

ନିଦ୍ରାରୁ ଉଠିବାମାତ୍ରେ ମୁଖରେ ଯେତେ ଜଳ ଧରିବ, ତାହା ରଖି ଚକ୍ଷୁରେ କୋଡ଼ିଏ ପଚିଶି ଥର ଜଳର ଛିଟିକା ପକାଇବ । ଆହାର କରିସାରି ଆଚମନ ପରେ ମଧ୍ୟ ସାତ ଆଠ ଥର ଜଳ ଛିଟିକା ପକାଇ ଚକ୍ଷୁ ଧୌତ କରିବ । ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ମୁଖ ଧୌତ କରିବା ଆବଶ୍ୟ ହେଲେ ଚକ୍ଷୁ ଧୌତ କରିବାକୁ ଭୁଲିବ ନାହିଁ ।

ତୈଳମର୍ଦ୍ଦନ କରିବାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ପାଦର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଷ୍ଠି ନଖ ତୈଳ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁ ସତେଜ ଓ ବହୁଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିବ ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ ଜନ୍ମିବ ନାହିଁ ।

ମଳମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ଦାନ୍ତକୁ ଦାନ୍ତ ଟିକିଏ ଜୋର୍‌ରେ ଚାପି ଧରିବ । ଯେତେ ସମୟ ମଳମୂତ୍ର ନିଃସରଣ ହେଉଥିବ, ସେତେ ସମୟ ଏପରି କରିପାରିଲେ ଶୀଘ୍ର ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ଏବଂ ବହୁକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିବ ।

ଆହାର ଓ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ-ନାସାପୁଟରେ ଶ୍ୱାସ ବହନ ଏବଂ ଜଳପାନ ଓ ପ୍ରସ୍ରାବ ତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ବାମ-ନାସାପୁଟରେ ଶ୍ୱାସ ବହନ କରୁଥିଲେ କୌଣସି ରୋଗ ଜନ୍ମିପାରେ ନାହିଁ । ବିଶେଷତଃ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଉଦରାମୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଥିଲେ, ଏହା କଲେ ବିଶେଷ ଉପକାର ମିଳେ । ଯେଉଁ ନାସାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବ, ତାହାର ବିପରୀତ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୟନ କଲେ ଶ୍ୱାସ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯିବ ।

ଆହାର ପରେ ପାନିଆଦ୍ୱାରା (ଗାଟାପାର୍ଚ୍ଚା ବା ରବର ନୁହେଁ), ଚାରିପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ବାତ, ଶିରୋପୀଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଜନ୍ମିପାରେ ନାହିଁ । ପାନିଆ ଏପରି ଭାବରେ ଚଳାଇବ ଯେ, ମସ୍ତକର ଚର୍ମ ସହିତ ପାନିଆର କଣ୍ଟା ଯେପରି ଟିକିଏ ଜୋରରେ ଘର୍ଷିତ ହୁଏ । ଏହା କଲେ କେଶ ପକ୍ୱ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଆହାର ପରେ ପାଦକୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ରଖି ସେହି ପାଦ ଉପରେ ୧୦/ ୧୫ମିନିଟ୍ ବସିରହିଲେ ବାତବ୍ୟାଧି ଜନ୍ମିପାରେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ନିବିଷ୍ଟ ଚିତ୍ତରେ ଶ୍ୱେତ, କୃଷ୍ଣ ଓ ଲୋହିତ ବର୍ଣ୍ଣର ଧ୍ୟାନ କଲେ ବାତ, ପିତ ଓ କଫ ଏହି ତ୍ରିଧାତୁର ସାମ୍ୟ ସ୍ଥାପିତ ହୁଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ନାଭିରେ ବାୟୁଧାରଣ ଓ ନାଭିକନ୍ଦ ଧ୍ୟାନ କଲେ ପରିପାକ ଶକ୍ତି ଓ ଜଠରାଗ୍ନି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ।

ଲଲାଟ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସଦୃଶ ଜ୍ୟୋତି ଧ୍ୟାନ ଓ ଗବ୍ୟଘୃତରେ ନିଜ ପ୍ରତିବିମ୍ୱ ଦର୍ଶନ କଲେ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଯେକୌଣସି ବ୍ୟାଧିର ଆକ୍ରମଣ ବୁଝିପାରିଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଯେଉଁ ନାସିକାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବ, ସେହି ନାସିକାଟି ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ଦିବାଭାଗରେ ବାମ ନାସାରେ ଓ ରାତ୍ରିରେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ରଖିପାରିଲେ ନୀରୋଗ, ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ଓ ଚିରଯୁବା ହୋଇପାରିବ ।

ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା

ଯେଉଁମାନେ ଶିକ୍ଷାଦୋଷରୁ, ବୟସର ଚାପଲ୍ୟ ହେତୁ ଅଥବା କୁସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି ଅତ୍ୟାଚାରର ନରକ ବହ୍ନିରେ ଝାସ ଦେଇଛନ୍ତି ଓ ଆତ୍ମଶକ୍ତି ବିନଷ୍ଟ କରି ପକାଇଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶୁକ୍ରଧାତୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତରଳ ହୋଇଯାଇଛି ଓ ଶୁକ୍ର ଧାରଣ ଶକ୍ତି ବିନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ବ୍ୟତୀତ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଗତି ନାହିଁ । ସ୍ୱପ୍ନବିକାର, ଧାତୁଦୌର୍ବଲ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଦୁଶ୍ଚିକିତ୍ସ୍ୟ କୁତ୍ସିତ ବ୍ୟାଧି ଜନ୍ମିଲେ ଆଉ ଉପାୟ ନାହିଁ । ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ, ଏକମାତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ । ସେମାନେ ପ୍ରତିଜ୍ଞାପୂର୍ବକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ଓ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ଶୟନ ପୂର୍ବରୁ ଶୀତଳ ଜଳଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୋଇ ଶଯ୍ୟା ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଏହା କରିବାକୁ ଅଶକ୍ତ ହେଲେ ହସ୍ତ, ପଦ, ନାଭି, ନିମ୍ନୋଦର ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷ-ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଧୌତ କରିବ । ପରିଷ୍କାର ଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ କରି ଭଗବାନଙ୍କ ଚିନ୍ତା କରୁ କରୁ ନିଦ୍ରାଯିବ ଓ ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବ ।

କାଛା ବା କୌପୀନ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ନିମ୍ନକୁ ଦୋଳାୟମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ଏବଂ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଦିଗକୁ ସ୍ଥାପିତ କରି ଜୋରରେ କୌପୀନ ପରିଧାନ କରିବ । ପରିଧେୟ କୌପୀନ ଦିବାରାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ତିନି ଚାରିଥର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବ ।

ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ ଦୁଇ ଚରଣର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଷ୍ଠି ଦ୍ୱାରା ଭୂମି ଅବଲମ୍ବନ ପୂର୍ବକ ଦୁଇ ଗୋଇଠି (ଅବଲମ୍ବନ ବ୍ୟତୀତ) ଶୂନ୍ୟରେ ରଖି ଉକ୍ତ ଦୁଇ ଗୋଇଠି ଉପରେ ଗୁହ୍ୟପ୍ରଦେଶ ସ୍ଥାପନ କରିବ ଏବଂ ଗୁହ୍ୟଦେଶକୁ ପୁନଃପୁନଃ ଆକୁଞ୍ଚିତ କରି ପ୍ରସାରିତ କରିବ ।

ଶୟନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୁଇ ରତି କର୍ପୂରଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଚାରି ରତି କବାବ ଚିନିଚୂର୍ଣ୍ଣ ସେବନ ଓ ଉଦର ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଶୀତଳ ଜଳ ପାନ କରିବ ।

ପିପ୍‌ପଳି ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହିତ ଛାଗମାଂସ, ଘୃତ ଓ ଦୁଗ୍ଧରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଭକ୍ଷଣ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ଚେର ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ।

ଭୂମିକୁଷ୍ମାଣ୍ଡର ଫଳ ଓ ମୂଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦୁଇ ତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ଘୃତ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ଭକ୍ଷଣ କଲେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଯୁବା ପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି ।

ଆମଳକୀର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଆମଳକୀ ରସରେ ଭାବନାଦେଇ ଚିନି ଓ ଘୃତ ମିଶ୍ରିତ କରି ରାତ୍ରିର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ମଧୁ ସହିତ ଲେହନ କଲେ ପୁରୁଷତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଅତି ପୁରାତନ ଶିମୁଳିଗଛ ମୂଳର ରସ ଚିନି ସହିତ ସେବନ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ବିରିକୁ ପ୍ରଥମେ ଘିଅରେ ଭାଜି ଦୁଧରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଚିନି ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ।

ଛୋଟ ଶିମୁଳିଗଛ ମୂଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ତାଳମୂଳି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗରେ ମିଶାଇ ଏକ ତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ଘୃତ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ସେବନ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ତମ୍ଭନ ହୁଏ ।

ଭୂମିକୁଷ୍ମାଣ୍ଡ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କୋଡ଼ିଏ ତୋଳା, ଭୂମିକୁଷ୍ମାଣ୍ଡ ରସରେ ଭାବନା ଦେଇ, କୋଡ଼ିଏ ତୋଳା ଗବ୍ୟଘୃତ ଓ ବାରତୋଳା ମଧୁ ମିଶ୍ରିତ କରି ଅର୍ଦ୍ଧତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେବନ କଲେ ମେହ ଓ ଧାତୁଦୌର୍ବଲ୍ୟ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ପୁରୁଷତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଅପାଙ୍ଗ, ବଚ, ଶୁଣ୍ଠି, ବିଡ଼ଙ୍ଗ, ସଲୁଫା, ଶତମୂଳି, ଗୁଳଞ୍ଚ ଓ ହରିତକି—ଏହିସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ସମଭାଗରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଘୃତଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଶରତ୍‌କାଳରେ ଚିନି ସହିତ, ହେମନ୍ତ କାଳରେ ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ, ଶୀତକାଳରେ ପିପ୍‌ପଳି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ, ବସନ୍ତକାଳରେ ମଧୁ ସହିତ, ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଇକ୍ଷୁଗୁଡ଼ ସହିତ, ବର୍ଷାକାଳରେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହିତ ହରିତକୀ ଭକ୍ଷଣ କଲେ ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ଶରୀର ସର୍ବଦା ନୀରୋଗ ରହେ ଓ ସ୍ଥିର ଯୌବନ ଲାଭ ହୁଏ ।

ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ଯମାନି, ନିମୁଖା, କୁଡ଼, ତ୍ରିକୁଟ, ସଲୁଫା, ଶୁଣ୍ଠି, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ—ଏହି ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ସମଭାଗରେ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କ ମିଶ୍ରଣର ଅର୍ଦ୍ଧପରିମିତ ବଚ ନେଇ ସମୁଦାୟ ଏକତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦୁଇତୋଳା ମାତ୍ରାରେ ଘୃତ ଓ ମଧୁ ସହିତ ଭକ୍ଷଣ କରିବ । ଏହି ଔଷଧ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲାପରେ ଦୁଗ୍ଧ ପାନ କରିବ । ଏଥିରେ ଅତିଶୟ ମେଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ତାଳମୂଳୀ, ଶତମୂଳୀ, ଭୂମିକୁଷ୍ମାଣ୍ଡ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ଗୋଧୂମ, ଶାଲ୍ମଳୀ, କୂଟଜ, ଗୋକ୍ଷୁର, ବାଳାମୂଳ, ବାନରୀ ବୀଜ, କାକେଳି, କ୍ଷୀରକାକାଳି ସମଭାଗାରେ ନେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ଅନନ୍ତର ତିନିପଳ ମହିଷ ଦୁଗ୍ଧରେ ଏହା ବାଟି ଏକପଳ ଚିନି ମିଶାଇ ତିନି ସପ୍ତାହ ସେବନ କରିବ । ଅନୁପାନ—ମୁଥାରସ ଓ ପଥ୍ୟ—ପକ୍ଷୀମାଂସ । ଏହି ଔଷଧ ଅତିଶୟ ତେଜସ୍କର, ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟକାରକ ।

ସମାପ୍ତ

ଓଁ କୃଷ୍ଣାର୍ପଣମସ୍ତୁ



ଜୟଗୁରୁ

ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ, ପୁରୀ

କେନ୍ଦ୍ର ଆସନ ମନ୍ଦିର, ବୀରତୁଙ୍ଗଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ

ପୁସ୍ତକ-ସୂଚୀ

ନିଗମ ଗ୍ରନ୍ଥମାଳା

* ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ନିଗମାନନ୍ଦ
ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ନଗମାନନ୍ଦ (ହିନ୍ଦୀ)
ନିଗମ-ଲହରୀ
ନିଗମ-ତତ୍ତ୍ୱ
ନିଗମ ଉପଦେଶ
ନୀଳାଚଳ ବାଣୀ
ସଂସାର-ପଥେ (ଭାବନା)
ସଂସାର-ପଥେ (ସିଦ୍ଧିଯୋଗ)
ସଂସାର-ପଥେ (ସାଧନା)
ସଂସାର-ପଥେ (ସଂଗ୍ରାମ)
ଭକ୍ତ-ସମ୍ମିଳନୀ
* ସାରସ୍ୱତ ସଂଘନୀତି
ସତୀଚରିତମାଳା (୧, ୨, ୩ ଏକତ୍ର)
ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ନିଗମାନନ୍ଦ କଥାମୃତ (୧, ୨)
ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ନିଗମାନନ୍ଦ କଥାସଂଗ୍ରହ (୧, ୨)
ତତ୍ତ୍ୱମାଳା
ବେଦାନ୍ତ-ବିବେକ
ପ୍ରେମିକଗୁରୁ—ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ
ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଗୁରୁଗୀତା
ସାରସ୍ୱତ ପନ୍ଥା
ସାରସ୍ୱତ ଦୀକ୍ଷା
ନାମାମୃତ (୧ମ, ୨ୟ, ୩ୟ)
ନିରାଜନା
ସାରସ୍ୱତ ସତୀ ନୀତି
ପ୍ରଣତି ଶତକ (୧, ୨, ୩, ୪, ୫)
ପ୍ରାର୍ଥନା ଶତକ
ନିଗମ-ସଙ୍ଗୀତ

ସାଧୁଚରିତମାଳା

* ଭଗବାନ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ
(ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ଦ୍ୱାରା ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ)

ଶ୍ରୀମତୀ ନାରାୟଣୀ ଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ

ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ନିଗମାନନ୍ଦ ଜୀବନ-ପ୍ରସଙ୍ଗ (୧ମ, ୨ୟ)
ପିଲାଙ୍କ ନିଗମାନନ୍ଦ
ନୀଳାଚଳ ବାଣୀ (ବଙ୍ଗଳା)

ସାରସ୍ୱତ ଗ୍ରନ୍ଥମାଳା

* ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ (ଓଡ଼ିଆ)
* ଯୋଗୀଗୁରୁ (ଓଡ଼ିଆ)
* ଜ୍ଞାନୀଗୁରୁ (ଓଡ଼ିଆ)
* ତାନ୍ତ୍ରିକଗୁରୁ (ଓଡ଼ିଆ)
* ପ୍ରେମିକଗୁରୁ (ଓଡ଼ିଆ)

ଉତ୍କଳରେ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଠାକୁର ନିଗମାନନ୍ଦ ଓ ଭାଇ ଦୁର୍ଗାଚରଣ (୧ମ,୨ୟ,୩ୟ,୪ର୍ଥ)

ପୁରାତନ ସଂଘ-ସେବକ—ବର୍ଷ ପ୍ରତି ଟ୮୦.୦୦

* ଚିହ୍ନିତ ପୁସ୍ତକମାନ ଡି.ପି.ଆଇଙ୍କ ନଂ 27983 (471) Dated 23.9.59 ଓ ନଂ 37154(58) Dated 28.12.71 ବିଜ୍ଞାପନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଇଜ୍-ଲାଇବ୍ରେରୀ ପୁସ୍ତକ ରୂପେ ଗୃହୀତ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସହଯୋଗୀ ପୁସ୍ତକ

ଶ୍ରୀଗୁରୁ

ଭାଇ

ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ନିଗମାନନ୍ଦ (ଜନ୍ମଲୀଳା ଓ ବାଲ୍ୟଲୀଳା)

ସଂଘସେବୀର ଆଦର୍ଶ ଓ ଆଚରଣ ବିଧି

ନୀଳାଚଳ ସାରସ୍ୱତ ସଂଘ ଇତିହାସ

ଆଦର୍ଶ ଗୁରୁପ୍ରାଣ ଦୁର୍ଗାଚରଣ ଭାଇ

ସାର୍ବଭୌମ ଗୁରୁ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଠାକୁର ଓ ପରିଚାଳକ

ଯୋଗାଯୋଗ ଠିକଣା

Nilachala Saraswata Sangha, Puri
Kendra Asana Mandira, Biratunga
At/P.O.- Biratunga, Dist-Puri
Pin-752116



ଯୋଗଗୁରୁ
ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ
ଜ୍ଞାନଗୁରୁ
ପ୍ରେମିକ ଗୁରୁ